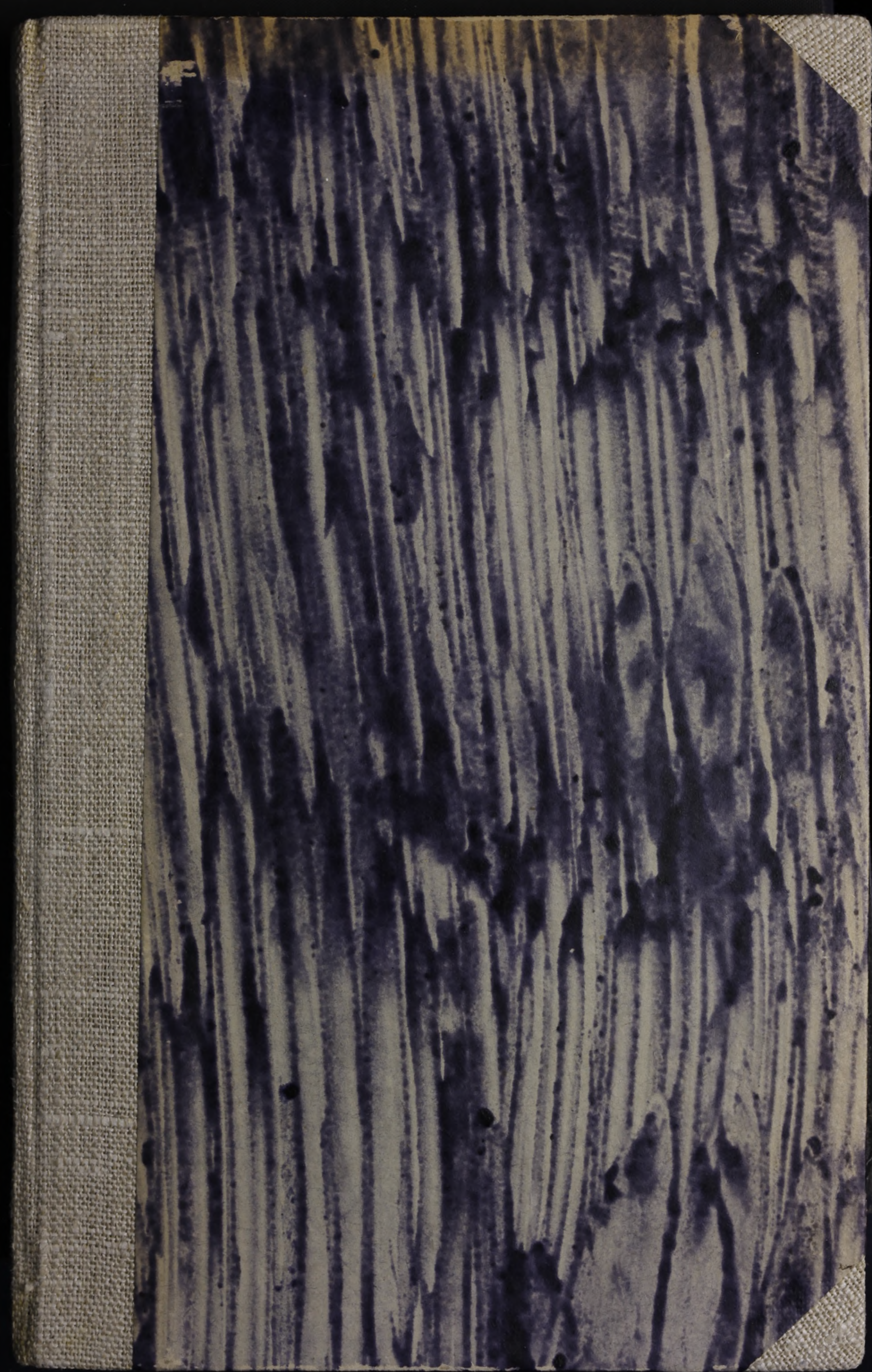


ROZPRAWA

ALFREDA von SEEFELD'A.

JAROSZ
i
JARSTWO
(wegetaryjanizm).

Przyczynki do nauki o pożywieniu wyłącznie roślinnym, jako jedynym środku wyzwolenia się od chorób fizycznych, moralnych i społecznych, słowem odrodzenia się rodzaju ludzkiego.

Przełożył z niemieckiego i wstępem poprzedził

MOES-OSKRAGIEŁŁO.

Tłoczono w Warszawie
W TŁOCZNI JÓZEFA UNGRA
ulica Nowolipki Nr 3.

1884.

JAROSZ i JARSTWO.

ROZPRAWA

ALFREDA von SEEFELD'A.

JAROSZ
i
JARSTWO
(wegetaryjanizm).

Przyczynki do nauki o pożywieniu wyłącznie roślinnym, jako jedynym środku wyzwolenia się od chorób fizycznych, moralnych i społecznych, słowem odrodzenia się rodzaju ludzkiego.

Przełożył z niemieckiego i wstępem poprzedził

MOES-OSKRAGIEŁŁO.



Tłoczono w Warszawie
W TŁOCZNI JÓZEFA UNGRA
ulica Nowolipki Nr 3.

1884.

Дозволено Цензурою

Варшава, 4 Января 1884 года.



SŁOWO WSTĘPNE.

Pierwsza to, o ile mi wiadomo, książka 2
w języku naszym, odnosząca się do sprawy „jarstwa” (acz tylko w przekładzie), zwanego na zachodzie „wegetaryjanizmem.”

Anglicy, za nimi Niemcy i inni wywo- 3
dzą miano „vegeterian,” „Vegetarier,” od łacińskiego „*vegetus*,” znaczącego: krzepki, silny, rzeźwy, *jary*, nie zaś od „vegetabilia,” jarzyny.

O mianie wegetaryjańskim

Moim zdaniem wyraz „vegeterian” i t. d. powinien obejmować jedno i drugie znaczenie, gdyż obadwa w tej mierze ściśle są ze sobą zespolone.—Vegeterian, der Vegetarier, jest to miano, mające oznaczać ideał człowieka krzepkiego, zdrowego, *jarego* fizycznie i umysłowo, dochodzącego do tego stanu za pomocą *jedynie prawidłowego, przez przyrodę nam naznaczonego pożywienia roślinnego.* I naodwrót. Owoce, zboża i jarzyny, czyli pokarmy roślinne, jedynie dostarczyć mogą człowiekowi stałej, prawidłowej siły, krzepkości, jarości.

W języku polskim dwa powyższe znacze- 4
nia również ściśle łączą się w wyrazie „*jary*.” Jary człowiek, czyli w zamierzonym przeze mnie obecnie znaczeniu „*jarosz*”, to człowiek krzepki, rzeźwy, zdrowy'.—Jarzyny, jary i jarosz, mają za źródłosłów *jar-*, podobnie jak „vegeterian, Vegetarier, vegetabilia i vegetus” spólnego są pochodzenia. — Wyraz „jarzyna” oznacza w zasadzie rośliny jednoroczne dla pożywienia hodujące się, jak rzepę, brukiew, ka-

Źródłosłów jar-.

pustę, marchew, ziemniaki, oraz zboża takie, jakie bez pomocy sierpa lub kosy zbierać się dają: groch, fasolę, tatarkę, soczewicę, kukurydzę i t. p. Nadto zowią się jarzynami zboża siane na wiosnę, a pod jesień dojrzewające. Wyraz tedy „jarzyny" odpowiadać może łacińskiemu vegetabilia z wyłączeniem owoców, które my osobno wymieniać powinniśmy.

5 Uzasadnienie miana „Jarosza."

Gdy więc miano „vegeterian," „der Vegetarianer" przełożymy na „*jarosz*" (człowiek krzepki, jary, wyłącznie jarzynami i owocami żyjący), to zdaje mi się, że wszystkim warunkom zamierzonego pojęcia zadość się czyni. — Że Jarosz ongi znaczyło Hieronim, możemy śmiało pominąć milczeniem, gdyż między jednym a drugim chyba nie zachodzi żaden związek etymologiczny.

6 Ponieważ praca von Seefelda stanowi właściwie dalszą obronę i uzasadnienie jarstwa, * u nas zaś mało znane są wiadomości o ludziach, wyrzekających się dla nader poważnych przyczyn pożywienia mięsnego (ryb, nie wyłączając drobiu, zwierzyny) i napojów wyskokowych, a rozlewu krwi wogólności (z wyjątkiem obrony własnej), żyjących natomiast wyłącznie jarzynami i owocami, przeto uważam za właściwe poprzedzić przekład niniejszy choć krótkim zarysem zasad jarstwa, odkładając na czas nieco późniejszy wydanie w tym przedmiocie własnej pracy, pod tytułem „Zasady jarstwa."

7 Cel jarstwa.

Jaka właściwie jest dążność jaroszów, czego ostatecznie chcą, wypada mi dobitnie określić. Otóż *celem jarstwa jest odrodzenie ludzkości fizyczne i moralne*, czyli regeneracyja rodzaju ludzkiego. Drogą do tego celu jedyną jest

6* Zatym nauki o dyjecie roślinnej.

reforma dyjety w szerokim pojęciu — powrót z manowców sztucznego życia do naturalnego bytu. Na tym to torze jarosze zamierzają rozwiązać zagadnienie prawidłowego rozwoju ludzkości, sprawy zdrowia, życia, stosunków ekonomicznych, słowem — zagadnienie szczęścia ziemskiego, o którego rozwiązanie daremnie dotąd kusili się filozofowie, ekonomiści, poeci, królowie i komuniści.

Zadanie wielkie i zaszczytne! powie niejeden z czytelników z uśmiechem. Lecz czy też całe to jarstwo ma jakiekolwiek podstawy realne? Nim łaskawi czytelnicy sami o tym przekonać się zdołają, zechcą przyjąć upewnienie, że jarstwo na tak silnych opiera się podstawach, że pochodu jego zwycięskiego na polu teoryi i praktyki żadne już przeszkody wstrzymać nie zdołają. Jarstwo dla tego tak silnie się krzewi, że dla pojmowania go konieczny jest pewien zasób nauk, mianowicie przyrodniczych. Stąd też należą do jarstwa wyłącznie prawie ludzie wyższej samowiedzy. Tacy to więc są jaroszami nie dla mody lub chwilowego upodobania, lecz z przekonania. Ich zatym wpływ i współdziałanie są dzielne.

8 Samowiedza jarska.

Ruch jarski z początku (około r. 1846 w Anglii) niesłychane miał do zwalczenia trudności. Chciano go zbić „powagą naukową"— nie dało się. Ośmieszano go—lecz bez skutku. W walce jarstwo spotężniało.

9 Walka jarstwa

Między inteligencyją liczy już krocie wyznawców w Europie i Ameryce, w Indyjach wschodnich i Chinach od wieków dziesiątki milijonów.

W Europie bezustannemu ścieraniu się z przeciwnikami zawdzięcza jarstwo bogatą stosunkowo literaturę, obejmującą około tysiąca dzieł. Kilkanaście specyjalnych czasopism

10 Literatura jarska.

utrzymuje spójnie między jaroszami. W Anglii istnieją w każdym hrabstwie, we Francyi i w Niemczech w większych miastach towarzystwa jaroszów.

W Szwajcaryi i w Niemczech jarosze mają swoje zakłady lecznicze, * w których, dzięki nowej prawdzie, leczą choroby dotąd uważane za nieuleczalne. Tymczasem niechaj wystarczą ogólne te wzmianki. Obecnie zaś rzućmy okiem choć pobieżnie na jarstwo w dziejach, o ile i kiedy ono się przejawiało.

* * *

11 Mylne mniemania.

Ogólne, niemniej jednak mylne jest mniemanie, jakoby rozwój ludzkości postępował z każdym rokiem, z każdym dniem, czyli bezustannie.

12 Postęp cywilizacyi.

Aczkolwiek w życiu ludzkości postępu wogóle zaprzeczyć nie można, to jednak dostrzec się on daje, przy rozważnym badaniu, dopiero w wielkich, nieomal tysiącletnich okresach. Biorąc pod uwagę krótsze przeciągi czasu, często najwyraźniej zamiast postępu dostrzegamy upadek. W podobnych badaniach liczyć się oczywiście należy tylko z ogółem objawów rozwoju, nie zaś z pojedyńczymi jego przejawami.

13 Chwile upadku cywilizacyi.

Ogólnie znane są okresy upadku cywilizacyi greckiej przed utratą politycznej niepodległości Greków na rzecz Rzymian; upadku cywilizacyi rzymskiej na rzecz barbarzyńskich plemion germańskich; upadku cywilizacyi maurytańskiej na rzecz dzikich Goto-Hiszpanów i t. p.

14 Zdanie Karola Libelta.

Karol Libelt powiada, że charakterycznym jest rysem narodów, iż z utratą politycz-

---

10* Patrz w dodatku.

nej niepodległości, podleją. Snadniej powiedzieć można, że **za upodleniem idzie utrata niepodległości politycznej**.

Naród dający się uwieść powodzeniu, skoro bogactwa i dochody z łatwością zaczną mu płynąć, z takąż samą łatwością tracić je będzie, przeróżnym oddając się roskoszom. Za roskoszą idzie próżniactwo, stępienie zmysłów i podniecanie ich sztucznymi sposobami. Podnieta rozstraja nerwy, prowadzi do upadku fizycznego. Wszystko, co się dzieje z pojedyńczymi członkami społeczeństwa, zesumowane stanowi ostatecznie dolę całego narodu. **15** **Upadek fizyczny i moralny.**

Stara zasada Epikura: W zdrowym ciele zdrowa dusza, po wsze czasy się sprawdzała, i dodziś w swojej sile się utrzymuje. **16** **Zasada Epikura.**

Wypływa stąd, że możnaby uniknąć upadku społecznego, gdyby unikano upadku fizycznego. **17** **Wniosek.**

Wielką tę prawdę znali i oceniali wszyscy mędrcy starożytności. Pojmowali oni nadto, czego dziś większość ludzi całkiem już nie pojmuje, że przyczyny upadku fizycznego szukać należy przedewszystkim **w nieprawidłowej, niezgodnej z prawami ludzkiej przyrody, dyjecie, czyli sposobie żywienia i zachowania się ludzi.** **18** **Przyczyny upadku leżą w przewrotnej dyjecie.**

Twórcy religij, owe głosy wyzwolenia, które od czasu do czasu słyszeć się dały w dzikim wrzeniu dziejowym świata, znali przyczynę upadku człowieka historycznego. Upatrywali go **w generacyjnym skażeniu krwi**; dla tego też dzieło podźwignienia rozpoczynali od surowych przepisów dyjetetycznych. **19** **Twórcy religij i dyjeta.**

Pokarmy mięsne, ostre korzenie i napoje, jako też nadmiar pokarmów zaostrzają krew, pobudzają nerwy układu odżywczego do natężonej czynności, kosztem nerwów służących samowiedzy. Drażnią one nad potrzebę i po- **20** **Skutki nieprawidłowej dyjety.**

budzają namiętności. Dalszym następstwem tego natężenia i rozdrażnienia jest upadek sił, choroby, oraz przedwczesna i bolesna śmierć.

21 Brak logiki przy zabójstwie zwierząt.

Przelew krwi, mianowicie zabijanie zwierząt, ze stanowiska etycznego niczym nie daje się usprawiedliwić. Zwierzęta obdarzone są życiem i czuciem przez opatrzność nie na to, by je człowiek dla zabawy, lub dla zadośćuczynienia swej żarłoczności, zabijał. Jeżeli człowiek obdarzony jest duszą, i w tę duszę swoję wierzy, to przedewszystkim tyle mieć powinien logiki, ażeby istnienie podobnej duszy przypuszczać również i w zwierzęciu, tak podobnym do człowieka!

22 Pessymizm.

Tylko niedowidząca filozofija pessymistyczna, wierząca w walkę o byt i głosząca, że w przyrodzie silniejszy tylko żyje i żyć może życiem słabszego, usprawiedliwić mogła zabijanie zwierząt.

23 Skutki przelewu krwi.

Zwyczaj przelewania krwi zwierząt silnie wpływa na całą istotę człowieka tak fizyczną, jak moralną. Z naturalnego opiekuna przyrody staje się on jej prześladowcą.* Od przelewu krwi zwierzęcej do ludzkiej krok jeden.

24 Skutki ekonomiczne.

Przy podniecanych namiętnościach pokój domowy i społeczny, ta podstawa dobrobytu, staje się nadwerężonym. Ścierające się namiętności rodzą spory, kłótnie, dalej bójki, boje i wojny.

25 Poczucie próżni życiowej.

Nieodpowiednie pożywienie (mięso, korzenie, alkohol), powiadamy, nadwyręża zdrowie człowieka. Utrata zdrowia pociąga za sobą utratę harmonii życiowej. Ludzie w dobie

---

23* Wiadomo, jak krwawe rzemiosła na charakter ich wykonawców wpływają. Brutalność np. rzeźników jest historyczna. Handlarzy bydła, plemiona z polowania żyjące cechuje szczególny brak uczucia.

upadku po wsze czasy czuli pewien brak nieokreślony czegoś, coby próżnię życia zapełniało. Łakną, tęsknią, ubiegają się za tym czymś, zwanym szczęściem; szukają go tam, gdzie go niema, a gdzie jest, w nich samych, tam nie pilno im zajrzeć.

W tej gonitwie za szczęściem rzucają się to w tę, to w owę stronę. Tworzą sobie ideały, w braku czegoś bardziej zadawalającego, w urzeczywistnieniu ich upatrując szczęście. Do takich rzekomych ideałów należą obecnie na dobie będące: socyjalizm i komunizm, urojenia rozgrzanej wyobraźni, podnieconych namiętności. 26

Sztuczne ideały.

Mocno wierzę, że skutki jarstwa, w następnych dopiero pokoleniach rozwinięte, pytania społeczne stanowczo rozwiążą. 27

Wspomniałem wyżej, że reformatorowie starożytności dzieła swe od podstawowego uprawidłowania dyjety, w obszernym znaczeniu, rozpoczynali. Rozpatrzmyż się. 28

Aryjowie w Indyjach (około 1000 lat przed n. Chr.) byli twórcami świętych ksiąg „Wedy" (wiedzy), służących późniejszym narodom za podstawę ich pojęć religijnych. — *Zoroaster*, prawodawca Medo-Persów, zabrania przelewu krwi zwierzęcej, a tym samym mięsnego pożywienia. 29

Aryjowie w Indyjach 1000 przed Chr.

Bramanizm wyklina ludzi ważących się pożywać mięso. „*Szasta*" grozi takim przestępcom powrotem do „*Ondery*" (ciemności). Nadto, ażeby ludzi ostatecznie odstręczyć od szkodliwego mięsożerstwa, bramanizm naucza o transmigracyi, czyli przechodzeniu duszy ludzkiej po śmierci w różne zwierzęta, w celu pokuty i oczyszczania się. Rozumie się, iż odtąd wyznawcy bramanizmu nie chcieli być winnymi zabójstwa brata lub rodzica, któ- 30

Bramanizm i trasmigracyja.

rych dusze znajdować się mogły w danym zwierzęciu.

31 Buddyzm, Egipcyjanie.

Naukę o transmigracyi przyjęli następnie buddyści i Egipcyjanie.

32 Grecy - gęślarze słowiańscy.

Pierwotnymi twórcami wyobrażeń religijnych u Greków byli gęślarze słowiańskich Traków: *Oleń*, *Linusz*, *Orfeusz* i *Muzeusz*. Uchodzą oni za twórców sekty orfickiej, która wymagała stanowczego wstrzymywania się od krwawego pożywienia.

33 Misteryje eleuzyńskie.

Ustanowcą eleuzyńskich misteryjów w Grecyi był *Tryptolemos*, który za ich pomocą dźwignąć chciał zdziczałą ludność grecką. Na tych nabożeństwach czczono *Cererę*, jako boginię rolnictwa i pokojowego rozwoju. Ofiary jej składane stanowiły wyłącznie owoce i zboża.

34 Prawa Tryptolema.

W *Euleuzys* obowiązywały według *Ksenokratesa*, trzy prawa *Tryptolema*: Zakaz zabijania nieszkodliwych zwierząt, zakaz jadania mięsa i nakaz ofiarowywania bogom wyłącznie płodów polnych.

35 Pytagoras 600 lat przed n. Chr.

Największym myślicielem i reformatorem starożytności, jest **Pytagoras** *z Samos* (na 600 lat przed n. Chr.). On to przypuszczalnie pierwszy nauczał o nieśmiertelności duszy. On też pierwszy systematycznie i naukowo uzasadnił szkodliwość i grzeszność krwawego pożywienia. *Pytagoras* w tym duchu apostołował w Italii, Sycylii i Grecyi. Od niego jarstwo inaczej nazywa się nauką *Pytagorasa*.

36 Akademije Pytagorasa.

Według *Jamblicha*, który nam spisał resztki dzieł Apollonijusza z Tyany o *Pytagorasie*, założył on z koleji kilka akademij w Sycylii i w Grecyi, w których szczytne swe zasady wygłaszał.

37 Empedocles, Zaleukos.

Następcy *Pytagorasa*, jak *Empedokles*, *Zaleukos*, *Charondas* i inni, dążności swe w tym

samym ujawniali duchu. Byli oni prawodawcami różnych państw, tak w samej Grecyi, jak i w wielkiej Grecyi na półwyspie Apenińskim.

Gdy w Atenach nauki moralne ostatecznie za sprawą sofistów chyliły się do upadku, powstał *Sokrates.* Działalność wielkiego męża powszechnie jest znana. Wstrzemięźliwość, zwłaszcza od pożywania (zwierząt) i odwagę uważał za podstawę cnót. Wiadomo jakiej były doniosłości jego nauki reformatorskie. 38 Sokrates r. 400 przed n. Chr.

W duchu *Pytagorasa* rozwijali swe myśli *Epikur*, *Platon* i inni. 39

Chrystus Pan najwyraźniej zalecał wstrzymywanie się od mięsnych pokarmów. 40 Chrystus Pan.

Gminy chrześcijańskie w pierwszych stuleciach zasad tych się trzymały. Obecnie z chrześcijan jedynie kwakrowie i trapiści ściśle naukę Chrystusową wykonywają. *Chrystus* sam nigdy mięsa do ust nie brał.

Najsławniejszym pytagorejczykiem rzymskim był *Seneka* (2—65 po Chr.). Pisma jego o wstrzemięźliwości i t. d. są świetnym płodem logiki, prostoty i bystrości. 41 Seneka 2—65 po n. Chr.

Owidyjusz, *Juwenalis*, *Plutarch*, *Apollonijusz, z Tyany* i mnóstwo innych wybitnych filozofów i uczonych byli pytagorejczykami. 42 Owidyjusz, Plutarch Apollonijusz.

W czasie ogólnego upadku cywilizacyi w Europie w wiekach średnich, wielu szlachetnych ludzi, jak *Clemens z Aleksandryi*, *Orygenes*, *Laktancyjusz*, *Ś-ty Bazyli*, *Ś-ty Jan Chryzostom*, *Ś-ty Hieronim*, *Ś-ty Augustyn;* dalej *Bazylijanie* i większość pierwotnych zakonów, usiłowali własnym przykładem, t. j. wstrzemięźliwością od pobudzających i mięsnych potraw, wpłynąć na zdziczałe społeczeństwa, choć bez powodzenia; gdyż zakony z czasem same ule- 43 Ś-ty Hieronim Zakony.

gły silniejszemu, acz demoralizującemu zwyczajowi.

44 Voltaire, Rousseau, Bernardin de St. Pierre.

Dopiero w zeszłym stuleciu pojawiają się powtórnie wspomnienia zapomnianej nauki. Pierwsi uderzyli w tę strunę: *Voltaire*, *Rousseau*, *Jean Meslier* (ksiądz francuski 1664—1729) *Jenyns* i *Bernardin de St. Pierre*.

45 Gleïzès 1773—1843. „Thalysie."

Jana Antoniego Gleïzès'a (1773—1843) porównać poniekąd można ze starożytnym *Pytagorasem*. On bowiem, przeniknąwszy wielkie fizyczne i moralne prawdy, tkwiące w jarstwie, badaniu jego poświęcił całe życie.

Owocem tej mozolnej pracy jest „*Thalysie, ou la nouvelle existence*," w której jarstwo systematycznie, ze stanowiska dziejowego, fizycznego i moralnego bada i krytycznie uzasadnia. *Gleïzès'a* uważać zatym możemy za wskrzesiciela jarstwa.

46 Zarzut.

Chciałbym w tym miejscu odpowiedzieć na pewne pytanie, które spotkać by mnie mogło na samym wstępie: Jeżeli jarstwo nie jest urojeniem, dla czego nie utrzymało się ono dotąd, choć więcej niż 3000 lat od czasu poznania jego upłynęło? Wszak tylko rzeczy uzasadnione i potrzebą niewątpliwą wywołane stale się utrzymują? Prawda!

47 Środki rozwoju jarstwa.

Lecz wcześniejszemu rozwojowi stanęły w Europie na przeszkodzie, najpierw, sekciarstwo samych wyznawców jarstwa, otaczających się pewną tajemniczością; powtóre, prześladowanie w starożytności sekt jarskich; potrzecie, brak środków rozwinięcia stosownej propagandy i ostatecznie brak łączności wzajemnej. Nieprzyjazne te warunki dziś już nie istnieją. Przeciwnie, tłocznia, tolerancyja i środki ułatwiające wymianę myśli * są sprzymierzeńcami naszej ideji.

47* Papier, koleje, telegrafy, poczty.

Tam, gdzie dotąd najwięcej jadano mięsa 48
Jarstwo w Anglii.
i nad miarę pito rozgrzewających napojów, najwcześniej też ujawniły się złe skutki takiego sposobu życia. Najwcześniej tam też badano przyczyny degeneracyi, najwcześniej je wykryto i najwcześniej również rozpoczęto reformę. Mówię o Anglii.

Pierwsze towarzystwo jaroszów utworzyło 49
Vegeterian Society 1847.
się r. 1847 w Manchester pod mianem „*The Vegeterian Society.*” Ruch acz powoli, lecz stale się wzmaga. Obecnie, jak wyżej już nadmieniłem, w każdym hrabstwie, w każdym większym mieście istnieją jarskie towarzystwa. Jaroszów z przekonania, choć nie należących do jakiegoś towarzystwa, liczyć można na dziesiątki tysięcy.

W Ameryce weszło już w zwyczaj utrzy- 50
mywanie w szkołach konwiktorskich dwuch stołów: jednego dla jaroszów, drugiego dla uczniów mięsożernych.

W Niemczech istnieją towarzystwa jaro- 51
Towarz. jaroszów w Niemczech.
szów w Genewie, Berlinie, Lipsku, Frankfurcie nad Menem, Wiedniu, Nordhausenie (pierwszy niemiecki „Nordhauser Vegetarischer Verein” założ. r. 1867), w Dreznie i w wielu innych miastach. Zajazdów, jadalni i piekarni jarskich jest na całym zachodzie mnóstwo; lekarzy jarskich w Berlinie 8, w Wiedniu 12 i t. d.

Ostatnimi wybitnymi rzecznikami jarstwa 52
Ostatni rzecznicy jarstwa.
byli: *Monthyon*, *Franklin*, *Howard*, *Mazochi*, *Lord Bajron*, *Szellej*, *Gete*, *Szyller*, *Ryszard Wagner* i *Aleksnnder von Humboldt*. Ostatni trzej jedynie w zasadzie, nie zaś w ścisłym zastosowaniu się.

Książką niniejszą pragnę nakłonić ludzi 53
Badanie bez uprzedzeń.
myślących naszego społeczeństwa do zastanawiania się **bez uprzedzeń** nad sprawą jarstwa. Tuszę, że znajdą się ludzie o dostatecznym

zasobie sił, którzy, przeniknąwszy prawdę zechcą zamienić zwyczaj szkodliwy na zbawienny. Kazania moralistów i higijenistów ulatują z wiatrem, nie zostawiając po sobie śladu, jeżeli im zbywać będzie, jak dotąd, na podstawie realnej. Tą podstawą jest **przykład**. Społeczeństwa wielu złym ulegają zwyczajom, których jednak siłą zmienić niepodobna; **przykład** jedynie działać może skutecznie!

45 **Polacy najszlachetniejszym narodem skutkiem częściowego jarstwa.**

Kończę słowo wstępne uwagą, którą zrobił Gleïzès w swojej „Thalysie" (wzmianka 88 II księgi): „Surowe zachowanie licznych postów zrobiło z Polaków najszlachetniejszy naród całej ziemi." Zaszczytne to zdanie powinno być dla nas nie małą zachętą!

Moes-Oskragiełło.

O JARSTWIE

przez **A. v. SEEFELDA.**

Trudne cokolwiek jest zadanie mówić przed 55
tak licznym zebraniem o przedmiocie, jaki dziś Wstęp.
przedsiębiorę. — Dla wielu z obecnych nowymi
jeszcze będą zasadnicze pojęcia o istocie jarstwa;
dla tego téż nie zupełnie będę mógł unikać
powtarzania zdań już wygłaszanych. Wielu zaś
dostatecznie znane jest opracowane już two-
rzywo; ograniczę się przeto przeważnie na przed-
stawieniu faktów nowych, ostatnimi czasy wy-
krytych.

Pytanie jest takie: **Jaki pokarm jest dla czło-** 56
wieka właściwym i jego przyrodzie odpowiednim?

Jarosze odpowiadają: Ani mięso, ani ryba — 57
ani trawa lub zioła — lecz owoce, jarzyny Jaki pokarm
i zboża. zgodny z przyrodą ludzką?

Inaczéj: człowiekowi na pokarm nie wska-
zano mięsa, jak zwierzętom drapieżnym, ani
trawy, jak zwierzętom przeżuwającym, lecz po-
karmy mączne, chleb, owoce, soczyste ko-
rzenie, i tym podobne wytwory roślinne.

Zasady do tego poglądu, tuszę, że są 58
znane. Spoczywają one w ustroju zębów, rąk, Zasady jarstwa i ustrój
skóry, żołądka, długości kiszek i t. p. Że owe ludzki.
zasady są ściśle przyrodniczo-naukowymi, dzi-
siaj nikt już temu nie przeczy. Przeci- 59
wnicy jednakże utrzymują, **że gotowanie** po- Gotowanie potraw.
stać rzeczy całkiem zmienia. Jeżeli człowiek
zmuszony jest przygotowywać sobie pokarmy
za pomocą ognia, tedy wszystko jedno, czy
nimi są owoce, czy też mięso. Przeciw ta-

kiemu rozumowaniu wieleby można powiedzieć, co, jak nateraz, pominąć muszę. Rozstrzygającego tworzywa dotąd więcéj nie nagromadzono*.

60 Ustrój zębów u ludzi i u małp.

Gdy się powołamy na podobieństwo ustroju zębów u człowieka i u małp, które również przecie i bez zaprzeczenia są owocożernymi, wówczas przeciwnicy radzi na to odpowiadają, że wielkie, do ludzi najpodobniejsze gatunki małp, zarówno są mięsożernymi. — Otóż *dr. Falkenstein*, który znanego do Berlina przywiózł goryla, twierdzi w swoim dziele (Die Loango-Expedition 1873—1876 von Güssfeldt, Falkenstein und Pechuël-Loesche, Lipsk 1879, tom II), że małpy aż drżą do mięsa i że dawać im je nietylko można, ale nawet trzeba.

61 Małpy i sposób ich żywienia się.

Przeciwnie zaś donosi podróżnik afrykański *Reinhold Buchholz* (jego podróże po zachodniéj Afryce, Lipsk 1880), że goryl jego z początku wszystkim gardził, oprócz owocami. Tak samo opowiada *dr. Karol Klotz* (Aus allen Welttheilen, wrzesień 1879), że owe małpy, według licznych dokładnych postrzeżeń, wyłącznie żyją owocami, po części nawet tylko pestkami.

62 Dr. Falkenstein i jego goryl.

Ponieważ zaś słynny goryl „Mpungn“ doktora *Falkensteina*, zaledwie 1½ roku w Berlinie wytrzymał, i pomimo silnéj swéj budowy zginął od suchot i nieżytu narządu trawienia, przyczym sekcyje wykazały, że przed tym już przechodził znacznie rozwinięte zapalenia opłucnéj i kiszek, to przecież wnosić powinniśmy, że pokarm mięsny, do którego **sztucznie** go przyzwyczajono, źle mu posłużył! — Kto tylko zechce otworzyć oczy, tysiąckrotnie to samo postrzeże u ludzi.

59* To zdanie co najmniej nie jasne (przyp. tłómacza).

Dla porównania względnéj długości kiszek, która małą jest u zwierząt drapieżnych, wielką u przeżuwających, u ludzi zaś średnią, zajmujące są pomiary, które *prof. Beneke* na ludziach dokonywał i niedawno ogłosił. Znalazł on, iż u dojrzałych cała długość kiszek wynosi od 307 do 1149 centymetrów, tak, że długość ich u różnych osób, więcéj niż o połowę różnić się może!—Kiszki u dzieci, względnie są dłuższe, niż u dorosłych. Stan chorobliwy widocznie wywiera na tę okoliczność pewien wpływ. Obszerna tu zatym pozostaje dla anatomii porównawczéj praca, zanim nas dokładnymi liczbami o stosunkach rzeczonéj długości obdarzyć zdoła. — Dla teoryi pokarmowéj przytoczone okoliczności już są wskazówką, jak wielkie zachodzić muszą rożnice indywidualne przy wyzysku spożywczych pokarmów. 63 Długość kiszek.

Jeżeli zaś sprawa ta w zakresie teoryi nie o wiele się posunęła, to przecież jarskie poglądy doznają poparcia zewsząd w życiu codziennym i drogą doświadczeń, tak, że oczekiwać należy ogólniejszego ich uznania. — Panujące jednak przesądy zanadto silnie się zakorzeniły! 64 Uznanie poglądów jarskich.

Jakkolwiekbądź, minęły czasy, gdy spokojny rozbiór tego przedmiotu zdawał się być niepodobnym. Kiedy w roku 1870 odbywał się w Berlinie drugi wiec jarski, a po raz pierwszy broniono publicznie jarskiego sposobu żywienia się, który przecież prastarym jest przepisem pokarmowym zarówno Mojżesza (1 ks. Mojż. rozdz. 1,29.) i Buddy, jak Pytagorasa i pierwotnych gmin chrześcijańskich, byliśmy wtedy świadkami namiętnego, ba, nawet burzliwego oporu. 65 Pierwszy wiec jarski w Berlinie 1870.

66 Teoryja Liebiga. Panowała naówczas jeszcze teoryja pokarmowa *Liebiga* w głowach ogółu i trzymała umysły w takich karbach, jakby jaki dogmat religijny. A dziś?... cała ta teoryja spoczywa w koszu! W mózgach zakrzepłych mocno jeszcze tkwi wyobrażenie, że azoty (białka) znajdują się wyłącznie w mięsie, że przeto ono wyłącznie stanowi pokarm dla ludzi; rośliny zaś, to związki węglo-wodorowe, zatem bez wartości!

67 Vogt i jego chemiczne wiadomości. Jeszcze w r. 1880 pisał taki dr. *I. Vogt* rozprawę: „O potrzebie mieszanych pokarmów" (w Hausfreund) i nazwał mączne potrawy bez ogródek „bezazotowymi". — Jak wiadomo, najpośledniejsza mąka zawiera jeszcze 11% białka. I tacy to ludzie, którzy nigdy nie przypatrywali się nawet rozbiorowi mąki, chcą jednak w rzeczach chemicznych zdanie swe wypowiadać!

68 Jarstwo i „sekta." **Po przesądzie,** jakoby w pokarmach roślinnych brakować miało azotu (białka), występuje bezpośrednio **„sekta,"** i to odrazu sekta chorobliwie sentymentalna, którą, według radcy szkolnego *dra Moebiusa* w Gotha, miał być „rodzaj jaroszów". (Ibis, 1879 N. 11,12.) Jakże takie orzeczenie usprawiedliwić?

69 Sekta sentymentalnych marzycieli. Przypuszczam, że lubimy używać przechadzki w lesie. Dla czego? Jeden używa jej dla zdrowia, drugi dla przyjemności, trzeci dla celów botanicznych, inny znowu dla robienia postrzeżeń nad owadami i ptakami, lub też dla spotkania się z towarzystwem znajomych, a nawet dla oddania się pod zielonym sklepieniem pobożnym rozmyślaniom i większego zbliżenia się do przyrody, niżeli w domu lub kościele. Czy przeto jesteśmy wszyscy sektą sentymentalnych marzycieli? Czy przeto chcemy być lepszymi i rozumniejszymi od innych ludzi?

Różność powodów nakłaniających do jarstwa.

Nie! Jeden niechaj zostanie jaroszem ze względu na zdrowie, drugi dla oszczędności, trzeci z powodu piękności idei, czwarty w celu poddania się zasadom filozoficznym, piąty dla tego, że jarstwo zgadza się z jego poczuciem religijnym. 70

Każdy z nich ma słuszność; albowiem sprawa nasza **wszystkie te względy w sobie kojarzy.** Bez względu na to, **jądro** rzeczy pozostaje ściśle przyrodniczo-naukowym. Dla mnie przynajmniej jarstwo jest pierwszéj wagi nauką przyrodniczą stosowaną.

Propaganda i stowarzyszenia jaroszów

Tu spotkać mnie może zarzut: Bardzo dobrze; dla czego tedy zakładacie stowarzyszenia, po co ruchliwą zajmujecie się propagandą i t. d. 71

Dla tego, że tylko takim sposobem możliwym jest dla osobnika, który nie chce i nie może prowadzić życia pustelniczego, zostać jaroszem.

U nas tak dalece stosunki towarzyskie są zastosowane do pożywienia mięsnego, że jednostka, nie chcąca się do nich stosować, na każdym kroku wielce przykrych i dręczących nabawia się kłopotów.

Położenie jaroszów w domu i po za nim.

W małych miasteczkach i ściślejszych stostosunkach jest to bardziéj jeszcze nieznośne, aniżeli w miastach większych. Lecz nawet i tu, w towarzystwie, w zajazdach, lub jadalniach, nawet przy obcowaniu z najlepszymi przyjaciołmi, lub ostatecznie we własnym domu, jarosze bywają niejako wyklęci dopóty, dopóki niektóre, choć ogólne poglądy na tę sprawę nie zostały poznane i ocenione. Zresztą, wszak jest potrzebą ludzką udzielać bliźnim swoim tego, co się uznało za lepsze. 72

Zarzut odwiecznego mięsożerstwa ludzi.

Gdy założono w Berlinie „*akademickie stowarzyszenie jarskie*”, spotkaliśmy w prasie mię- 73

dzy innymi, rozumie się, i tę uwagę, że mięso po wsze czasy zwykłym było pożywieniem wszystkich narodów. Rozpatrzanie się przecie w etnologii nie zostawia najmniejszej wątpliwości, że blisko $^{2}/_{3}$ całéj ludności ziemi żyje mniej więcej wyłącznie ryżem, kukurydzą, zbożem, jarzynami, ziemniakami, daktylami, bananami i t. p., a więc tak dobrze, jak zupełnie **bez mięsa**. W Niemczech, w życiu wiejskim udział mięsa w pokarmach jest bardzo nieznaczny*. Miasta dopiero są rzetelnymi spożywcami mięsiwa.

74 Lapończycy i pokarmy roślinne.

Lecz i te narody, o których mniemamy, że wyłącznie żyją mięsem, umieją zaopatrywać się w daleko większą ilość pokarmów roślinnych, aniżeli przypuszczamy. — Jeżeli gdziekolwiek toczy się spór o jarstwo, to z pewnością i ten zarzut usłyszeć można: Więc cóżby mieli robić w takim razie Lapończycy? Otóż w tym względzie dostarcza nam prof. *Nordenskiöld* ciekawych danych, tyczących się Czukczów i Eskimosów.

75 Czukczowie i pożywienie ich roślinne.

Jak wiadomo, okręt jego „Vega“ zimował w cieśninie Beringa, pod szerokością, pod którą zimna dochodzą do 40° R. Z Czukczami miewał prof. Nordenskiöld częste stosunki. Przytacza on (Globus 36, N. 24), że pośrodku szałasów nagromadzają oni wysokie kupy wierzbiny, któréj liście kobiety i dzieci z wielką zajadają oskomą. Prócz pomienionych, jeszcze wiele innych gatunków liści gromadzą i przechowują w workach, gwoli dowolnemu pożywaniu podczas zimy.

76 Jarzyny Czukczów.

Wiadomość ta dość wyraźnie przeczy twierdzeniu, jakoby Czukczowie byli plemieniem

73* U nas w Polsce i w Rosyi ogół włościan przez cały omal rok mięsa nie widzi. A gbyby nie wódka i złe mieszkanie, mielibyśmy dotąd prototyp zdrowych Słowian, których sile i wzrostowi Heraklijusz, cesarz rzymski, ongi nadziwić się nie mógł.

wyłącznie mięsożernym. Prócz liści służą im za ulubione pokarmy w znacznej ilości inne jeszcze części roślin, jako to: kora, korzenie, kwiaty i t. p., które według pojęć europejskich zupełnie są na pokarm nieprzydatne.

Przywykliśmy także i Indyjan uważać za ludzi mięsożernych. Tymczasem dowiedzieliśmy się, że Indyjanie kalifornijscy (Unsere Zeit, XV 5 marzec 1879) rzadko chodzą na polowanie, wolą połów ryb, a w $^2/_3$ częściach żyją owocami i roślinami. Największą dla nich jest roskoszą, gdy wiosną zakwitnie dzika koniczyna, któréj słodkie główki przekładają nad najsoczystsze pieczyste. W czasie téj pory nikt nie pracuje, nie zbiera, ani gotuje. Głodny wychodzi na zielony step i zajada główki koniczyny aż do nasycenia. Poczym dopóty używa wczasu w wigwamie, póki nie wzbudzi się w nim ponownie oskoma na główki koniczyny. — Później nadchodzi pora dzikich bulw, jagód, owoców jesionu górskiego i żołędzi — one to wraz z rybami suszonymi stanowią zapasy na zimę. 77 Indyjanie i pożywienie roślinne.

Również ludność stepowa uchodzi przeważnie za mięsożerną. — Nowsze sprawozdania (Glietsch, Bilder aus den südlichen Wołga-Stepen) głoszą, że arbuz, główny owoc stepu, jest w jesieni chlebem codziennym ludu; że w Turkiestanie rosyjskim każdy kawałek ziemi, zdatny do uprawy, obracany bywa na ogrody i pola, i że narodowym pokarmem tamtych stron jest „**pilaw**,“ potrawa z ryżu, warzona na wodzie, prażona przed podaniem z tłuszczem, a jadana z kwaśnym mlekiem kozim i z śliwkami suszonymi. 78 Ludność stepowa w Rosyi i pożywienie roślinne.

Podobnych wiadomości dostarcza nam każdy niemal opis podróży. By nie nużyć opowiadaniem, ograniczę się tylko na przytoczeniu wiadomości o Kozakach, która pod nieje- 79 Kozacy i suchary.

dnym względem daje do myślenia. — Z polecenia jenerała Kaufmana, prof. Aleksander Petzoldt zwiedzał Turkiestan. (A. Petzoldt, Umschau in russisch. Turkestan 1877). Musiał wtedy przestawać głównie na usługach Kozaków, którzy są wysunięci do ostatnich kresów. Uczony ten nie może dość się nachwalić ich zgrabności i wytrwałości w przestawaniu na małym. Będąc oddalonymi od zapasów żywności, zadawalniali się sucharami, które obok wody całymi dniami stanowiły wyłączne ich pożywienie.

80 Liebig i zwycięstwo mięsa na polu bitwy!

Liebig wyrzekł w pewnej rozprawie (Auerbach's Volkskalender) zgodnie ze swą teoryją, że z zawartości białka w pokarmach żołnierzy, z całą pewnością obliczyć można, które z dwuch wojsk będzie i być musi zwyciężcą. — Anglija daje swoim żołnierzom najwięcej mięsa, przeto, według Liebiga, nie potrzebowałaby w Azyi lękać się nikogo. Jednakże obawiam się (czego Bóg raczy nie dopuścić!), że, gdyby te dwa wielkie mocarstwa świata uderzyć miały na siebie, to właśnie Kozak, poprostu obywaniem się lada czym, miałby stanowczą przewagę nad łakomym beefożercą. Dobrze, że Anglija w boju również posługiwać się może swoimi jarskimi Indyjanami, których już doświadczono jako dzielnych żołnierzy.

81 Krwawy chleb dra Schill'a i ludzkie żołądki.

Gdy jednak ostatnimi czasy pewien lekarz *dr.Schill* (Militaeraerztliche Zeitschrift 1879, Heft 10) zaleca dla wojska niemieckiego jakiś suchar białkowy, któryby zamiast na wodzie, był pieczony na krwi bydlęcej, pozbawionéj włókna, a któregoby żołnierz smażyć miał ze słoniną, w celu otrzymania „**właściwego stosunku**“, to widzimy tylko, do czego to prowadzi, gdy kto na liczbach chemicznych się opiera, zamiast liczyć się z ludzkimi żołądkami! — Przecież i nie-

mieckim żołnierzom wydałyby się suchary rosyjskie ponętniejszymi!

82 **Rzekome obciążanie żołądka przy jarskim życiu.**

Innym znowu przesądem, z którym spotkać się można nie tylko przy piwie lub w gazetach, lecz również w kołach właściwych i u wykształconych specyjalistów, jest twierdzenie, że przy odżywianiu się roślinnym obciążać trzeba żołądek potężną ilością pokarmów, lub też, że roślinami wyżyć by nie można bez jaj, séra i mléka. Nauka obecnie utrzymuje zasadę *Voit'a*, według której jako minimum dla średniego robotnika dziennie potrzeba 118 gramów białka, 56 gr. tłuszczu i 500 gr. wodanów węgla.

83 **Streszczenie „co" człowiek spożywać powinien.**

Bliższe roztrząśnienie zasad tego prawidła za daleko by nas w téj chwili zaprowadziło. Nierównie ważniejszym jest **„co"** człowiek spożywa, **„wiele"** zaś spożywa jest to po większej części rzecz przyzwyczajenia. Jabym naszę zasadę w ten sposób ułożył: człowiek, który z przyjemnością głód zaspokoił pierwiastkami mącznymi i owocami (odnośnie jarzynami), zadość uczynił swojemu ustrojowi pod każdym względem i w każdym położeniu; nie potrzebuje tedy już troszczyć się o ich skład chemiczny. Jaja, masło, sér i mléko nie są dla zdrowia niezbędne, lecz komu smakują, ten niechaj ich używa.

84 **Skorbut i naukowe karmienie wojska w Bośni.**

Rozpatrzmy się w nowszych doświadczeniach stosowanych. — Podczas zajęcia Bośnii i Hercegowiny wybuchł między wojskiem austryjackim gnilec (skorbut) (Patrz Der Militaer-Arzt, 1879). — Żywienie **odpowiadało wszystkim wymaganiom nauki.** Pokarmy dzienne żołnierza składały się z 300 gramów wołowiny (często peklowiny), 140 gr. kukurydzy (na przemian z fasolą, grochem i mąką razową.), 12 gr. kawy, 13 gr. cukru (lub w zamian

herbata i arak), cokolwiek pieprzu, soli, tłuszczu wieprzowego, 750 gr. chleba (lub 500 gr. sucharów), 36 centilitrów wina (przeszło $^{1}/_{3}$ kwarty). **I takie to obfite pożywienie, odpowiadające wszystkim wymaganiom chemików dyjetetycznych, doprowadziło do gnilca!**

85 Pokarmy roślinne w wojsku.

C. k. lekarz naczelny, *dr. Zemanek*, zaradził złemu w samym rdzeniu. Zażądał ziemniaków, ponieważ są zarówno lekkim i pożywnym jadłem, suszonych owoców, t. j. śliwek, jabłek i gruszek (ponieważ dla tak licznego wojska świeżych jarzyn dostarczyć nie podobna), kwaszonej kapusty, cébuli i czosnku. Taka żywność przechowuje się dobrze i łatwa jest do przewożenia; przeciw gnilcowi zaś, jako chorobie wynikajacéj z pożywania pokarmów niewłaściwych i nieświeżych, wielokrotnie już była z powodzeniem stosowana.

86 Ilość pokarmów potrzebna do wyżywienia się.— Głód w Indyjach.

Jaka ilość pokarmów bezwzględnie jest za małą okazało się ostatnimi czasy ze smutnych doświadczeń. — Podczas głodu w Indyjach wschodnich r. 1877, któremu uległo w samym królestwie Majsur 10% całéj ludności, czyli 500,000 ludzi spośród 5,000,000, ustanowił rząd angielski roboty publiczne. Przez pewien czas dawano pracującym mężczyznom i kobietom płacę dzienną, która li wystarczała na jeden funt ryżu, odrobinę soli i trochę paliwa. Z tego zaś i dzieci musiano utrzymymać. W niedzielę nic nie dawano. Tak więc przypadło na rodzinę, składającą się z 5 do 6 głów, przez 7 dni, 12 funtów ryżu. Na niejednę wdowę z trojgiem lub czworgiem dzieci, jeszcze mniej.

87 Głód w Indyjach.

Straszne skutki nie dały na siebie czekać. Wkrótce zalegały gościńce zwłoki ludzkie, obgryzane przez szakali. (Evangelisch-lutherisches Missionsblatt. 1878).

Ustanowiono wtedy komitety czynne, złożone z mahometan, Europejczyków i Hindusów. Wydawały one mężczyznom i kobietom po funcie ryżu dziennie, dzieciom połowę. A gdy do tych datków dołączono odrobinę soli i paliwa, wynędzniali ludzie odżyli i sił nabierali. 88 **Minimalna ilość pokarmów roślin.**

Ryż zaś zawiera tylko $7^1/_2$ proc. białka i zaledwie ślady tłuszczu. 89 **Ryż zawiera $7^1/_2$% białka (kupiec budysta).**

Misyjonarz Boierlein opowiada w pomienionym sprawozdaniu piękny rys krajowego kupca, który codziennie setki ludzi karmił, i prócz tego ofiarował był na rzecz wygłodniałych 12,000 rupij, zyskanych na handlu ryżem. — Kupiec ów był buddystą, człowiek oczytany w literaturze, któremu, między innymi, wiadomość o uznaniu, jakie prof. Maksymilijan Müller w Oksfordzie oddał był budyzmowi, sprawiła głęboką radość.

O możliwych, przy małéj ilości pokarmów roślinnych, wysileniach nadzwyczajnych podaje nam wiadomości każdy prawie opis podróży. Nowsze opisy właściwie powtarzają znane już rzeczy. 90 **Siły fizyczne i jarstwo.**

Tak n. p. powiada podróżnik badacz *Soyaux* (Z zachodniej Afryki, Lipsk 1879), że murzyni, zwani „**Kru**“, z zachodnich wybrzeży, są najsilniejszym plemieniem całej Afryki. Są to iście herkulesowe postaci; najchętniej też są przyjmowani za majtków i robotników. Używani są do najcięższych robót; do ładowania, noszenia ciężarów i t. p.; a każdy kapitan pełen jest dla nich pochwał. Są bowiem inteligentni, rozumni, energiczni, przywiązani do białych, i usposobienia nader wesołego. — Zadawalniają się dawką $1^1/_2$ litra ($1^1/_2$ kwarty polsk.) ryżu dziennie. Rzadko dostają w niedzielę cokolwiek mięsa lub ryb. Przy tak skromnym 91 **Atletyczni murzyni „Kru.“**

posiłku są oni niezmordowani i zdrowi. Niby bawiąc się, wykonywają najcięższe roboty od rana do nocy; a po robocie, przy dźwiękach harmonijki, tańczą na pokładzie do północy i dłużej. Rano znowu przy robocie, nie można postrzec najmniejszych śladów znużenia.

92 Arabscy posłańcy poczt i ich wytrzymałość.

Sir Joseph D. Hooker opowiada, (Globus, tom 36, N. 11), że posłańcami pocztowymi w Marokko są Arabowie, odbywający pieszo, zaledwie odziani, najdłuższe drogi, od jednego końca państwa do drugiego, biegnąc dzień cały z największą chyżością. Droga ich prowadzi przez pustynie, puszcze i dzikie góry. W nocy spoczywają zaledwo 4—5 godzin. Przy tym wszystkim wyłącznym ich pokarmem jest cokolwiek chleba i fig suszonych, które chowają w obszernych swych torbach skórzanych, obok listów i przesyłek rządowych. Pomimo to, pewność poczty nic nie pozostawia do życzenia.

93 10 do 50 funtów pokarmów dziennie?

Zważywszy podobne przykłady, śmiało do niedorzeczności zaliczyć można owe rzekomo naukowe obliczenia, że człowiek, mający wyłącznie żywić się roślinnymi potrawami, powinien co najmniéj spożywać ich od 10 do 50 funtów dziennie. Czy sprawa ta w Europie ma się inaczej? Bynajmniéj.

94 Utrzymanie wojska niemieckiego.

Weźmy n. p. na uwagę utrzymanie wojska niemieckiego. Przy dziennych dawkach, składających się z 750 gramów chleba (w pochodzie 1000 gr.), polewki ryżowej, jarzyn strączkowych lub ziemniaków, czyż może 150 gr. mięsa mieć wiele znaczenia? Chyba tyle, że smaku dodaje. Nie ulega wątpieniu, że wzamian odpowiednia ilość owoców suszonych bardziej by zdrowiu służyła. — Rozstrzygną zapewne te pytania nawyknienia i przesądy, jakkolwiek próba by się opłaciła.

Przy sposobności odczytu w Berlinie, uwiadomił nas duchowny trapistów, *ojciec Franciszek*, że **trapiści** raz na dobę jadają, dzielnie pracują, mało sypiają i nigdy nie doznawają pragnienia. Fakty te są znane i sporom bynajmniej nie podlegają. 95 **Trapiści.**

Nieraz spotyka nas taki zarzut: Jeżeli jarosze przyznają, że człowiek mięso jadać może, że mu ono nawet smakuje; dla czegóż więc nie ma go jadać, **choćby nawet żyć potrafił samymi roślinami?** 96 **O mięsie.**

Główny naukowo przyrodniczy powód już na początku przytoczyłem, a mianowicie dla tego, że nie odpowiada to przyrodzie człowieka, który, z układu jego wnosząc, nie jest stworzeniem drapieżnym. Teraz przywieść mogę inne jeszcze dowody, z których najważniejszy jest zdrowotny.

Pożywienie mięsne jest wątpliwéj wartości, nawet niebezpieczne, powoduje bowiem mnóstwo chorób. 97 **Węgry, trychiny i psorospermije w mięsie.**

Przemilczę obrzydliwą chałastrę **węgrów i trychin;** dosyć już o tym zapisano bibuły. Jako trzecie w tym pięknym towarzystwie odkryto niedawno **psorospermije,** jestestwa rurkowate, których przyrody nie zupełnie jeszcze zbadać zdołano; szkodliwość ich jednak w jedzeniu uważana jest za niewątpliwą.

Jak szybko zaś postępuje narodzenie takich gości w pewnych warunkach, objaśnia, się tasiemcem, który przeradza się z pasorzyta bydlęcego (taenia mediocanellata). 98 **Tasiemiec w mięsie.**

Gdy przed 20 laty *Leukart* pisał swe dzieło „O pasorzytach", robak ten był tak jeszcze rzadki, że trudno mu było dostać kilku egzemplarzy. Obecnie, z powodu wzmagającego się zwyczaju jadania mięsa, i zalecania go koniecznego przez lekarzy, pasorzyt ten jest tak

rozpowszechniony, że go się znajduje codziennie. W Berlinie zaś tak już się rozwielmożnił, jak kolega jego z wieprza (taenia solium).

99 Choroby nagminne i mięso.

Jeżeli przypuszczać powinniśmy, że istniały choroby spowodowane trychinami jeszcze wtedy, gdy pasorzyta tego nie znano, to i obecnie przypuszczać należy, że choroby nagminne (epidemije) uchodzą za febrę, tyfus lub zaziębienie. Gdyby dawniej ktoś powiedział, że je spowodowała wieprzowina, to by się z niego wyśmiano. W wielu podobnych rzeczach i dziś jeszcze nie postąpiliśmy dalej.

100 Otrucia mięsem.

Powoli jednak gromadzi się coraz więcej przykładów, uwydatniających związek między mięsożerstwem i niebezpiecznymi chorobami. Najbardziej wpadają w oczy owe **otrucia się mięsem**, przy których spór nie ustaje, czy choroba samego zwierzęcia, czy też proces gnicia w mięsie są właściwymi ich przyczynami. Przytoczę tu ze znanych wypadków jeden wysoce pouczający.

101 Otrucie 500 osób mięsem w Kloten.

W Kloten, w kantonie Zurych, odbyła się 30 maja r. 1878 uroczystość śpiewacka. Zjechało się 700 śpiewaków, którzy o godzinie 9 spożyli urzędowe śniadanie, składające się z bigosu i kiełbas smażonych, a o godzinie 3 obiad, składający się z cielęciny i kiszek. Pięciuset śpiewaków zachorowało niebawem na tyfus z lekkimi lub ciężkimi objawami. W jednym wypadku wysypka była tak silna, iż uważano ją stanowczo za ospę.

102 Tyfus następstwem otrucia mięsem.

Przyczyny ogólnej choroby szukano z początku w wodzie, w otruciu miedzią lub arsenem. Otrucia zaś mięsem nie przypuszczano, ponieważ bydło, bite na uroczystość, badane było przez weterynarza. Nie dość na tym. Bracia śpiewacy, w dobroci serca, udzielali tych kiełbas i innych przysmaków wielu

dzieciom; to też we wszystkich domach, gdzie owe potrawy mięsne jedzono, tyfus się zjawił w ogólnej liczbie u **648 osób**. Pokazało się ostatecznie, iż gospodarz domieszał był do mięsa 43 funtów mięsa z chorego bydlęcia. Okoliczność tę po starannym zbadaniu poczytano za niewątpliwą przyczynę całego wypadku. Cztery osoby zmarły. Sekcya ich (wykonana przez *prof. Huguernin'a i dra med. Walder'a*) wykazała, że był to rzeczywiście tyfus. Co zaś bardziej jeszcze zastanowienia godne, to to, że chorzy przenieśli chorobę w swoje strony, gdzie z koleji stwierdzono 54 wypadków zarażenia.

Przyczyna więc tyfusu w tym wypadku ściśle została stwierdzona. W wielu zaś setkach wypadków pozostaje ona nie poznaną? **103** **Stwierdzenie tyfusu.**

W tym względzie pisał już w r. 1874 prof. *von Gietl*, przyboczny lekarz króla bawarskiego, (F. v. Gietl „Die Ergebnisse meiner Beobachtungen über die Cholera von 1831—1874"), że $^1/_3$ wszystkich wypadków cholerycznych wynika ze spożycia potraw złożonych z tłustego mięsiwa i z wnętrzności; większa jeszcze część choleryny i dysenteryi. **104** **Mięso przyczyną dysenteryi i choleryny.**

Dr. Abdul Rezak, lekarz anglo-indyjski, który z polecenia rządu indyjskiego w r. 1829 uczestniczył w pielgrzymce do **Mekki**, nie widział tam żadnego wypadku cholery (Berl. Klin. Wochenschrift, 1879, 19). Dopiero gdy pielgrzymi odpoczywali w Minie podczas dni świątecznych i ofiarne bili bydło, zachorowali ci na cholerę, którzy w pobliżu rzezalni obozowali. **105** **Cholera i mięso.**

Zaraza śledzionowa, według prof. *Zuerna* w Lipsku, udziela się nawet jeszcze przez gotowane mięso. **106** **Zaraza śledzionowa i mięso.**

Z Rosyi donoszą dwaj lekarze *dr. Schaumont* i *dr. F. Hermann*), że stary sztokfisz, chociaż solony lub suszony, spowodował gromadne otrucia. Co się tyczy przyczyn trądu, które w zupełności jeszcze nie są znane, mniema prof. *Virchow*, że przypuszczalnie spożywanie zepsutych ryb należy do nich zaliczać.

107 Suchoty i mięso.

Czy suchoty mogą być zaszczepione ludziom przez spożycie mięsa z bydląt podlegających gruźlicy, jeszcze ostatecznie nie stwierdzono. Sprawa ta zajmuje bezustannie kilkunastu badaczy. Aby ją zaś móc naukowo rozpoznać, trzebaby naprzód wyjaśnić pojęcia: sochoty, gruźlica i t. p., nad czym też *Virchow* od lat 4 pracuje. — Według wyników czteroletnich jego badań, *Virchow* uważa podejrzenie wyż wyrażone za uzasadnione i zaleca wstrzymywanie się od takiego mięsa.

Nikt nie powinien czekać na rozstrzygnienie tej naukowej wątpliwości. Ja zaś uważam to za dostatecznie udowodnione, że jak zołzy (skrofuły), tak i suchoty u ludzi powstają ze spożywania złego mięsa.

108 Ciężkie choroby i mięso.

Mamy tedy cholerę, tyfus, dysenteryją, skorbtu, gruźlicę i suchoty, jako skutki spożywania mniej lub więcej podejrzanego mięsa. Wszystko to za świadectwem pierwszych powag. Piękna wiązanka.

109 Rumień lombardzki i kukurydza?

Cóż znowu słyszę! wszak tu mowa wyłącznie o złym mięsie, którego unikać można. Zepsute zaś jarzyny lub owoce również są szkodliwe. Zabójczy rumień lombardzki (pellagra) n. p. trapi Włochów, wyłącznie żywiących się kukurydzą.

110 Niedostateczność świadectw policyi zdrowia.

Bez zaprzeczenia, badanie mięsa na targach jest dobre; w Berlinie n. p. zabrano:

w r. 1876	w 536	wypadkach	15,423	kilogr.
„ 1877	„ 612	„	11,696	„
„ 1878	„ 600	„	11,373	„

mięsa zgniłego, z chorego bydła lub przepełnionego pasorzytami, które bez téj ostrożności spożyte by zostało i przyczynić było się mogło do strasznego nieszczęścia. — Pewności jednak zupełnej badania policyi zdrowia nie dają, jakeśmy to n. p. widzieli podczas uroczystości w Kloten! A w Berlinie większej części wieprzów wcale nie oglądają. Gdyby zaś jednego tylko wieprza z trychinami sprzedano, to byłoby to źródłem okropnych męczarni, a nawet śmierci dla 200—300 ludzi!

111 Niedokładność badań weterynaryjnych.

Do wędlin amerykańskich dołączone marki hamburskie są zupełnie bez wiarogodności; gdyż albo niewłaściwie je zastosowano, lub też badanie nie było dość dokładne.

Wszak głośno i bez ogródek mówiono, że ten weterynarz miewa najwięcej roboty, który najmniej znajduje...

112 Zepsute jarzyny i owoce każden pozna.

Przeciwko zepsutym jarzynom i owocom, każdy sam zabezpieczyć się może. Spleśniały chleb lub nadgniłe owoce rozróżnić od dobrych, zdoła każde dziecko. Co innego z mięsem, zwłaszcza już przygotowanym i z kiełbasami; tu już polegać trzeba na drugich.

Zdrowe jarzyny nigdy nie spowodują choroby. Rumień lombardzki we Włoszech powstaje z nędzy i biedy różnego rodzaju.—Z powodu społecznego ucisku, niepodobnych do uiszczenia podatków i głodu zmuszeni są ci biedni ludzie do jadania nawet odpadków i przeróżnych zepsutych rzeczy. W dodatku stwierdzono, że w zepsutej kukurydzy wytwarza się osobliwy jad (na podobieństwo naszego sporyszu) i że błotniste pola ryżowe powodują bagiennicę.

113 Rumień lombardzki.

Z połączonej działalności tych trzech wrogich przyczyn wyradza się rumień lombar-

dzki. Jeżeli biedni Włosi poddostatkiem mają dobrej kukurydzy i swej polenty do sytu, to są oni najzdrowszymi i najbardziej zadowolonymi ludźmi pod słońcem.

114 Króliki otrute mięsem.

Po tym wszystkim rzec by jeszcze można: Czymże dotąd dowiodłeś, że **dobre mięso** nie ma być zdrowe dla człowieka?

Przyznaję, że wykazanie bezpośrednie szkodliwości mięsa napotyka pewne trudności. Mogę tylko zaznaczyć, że szkodliwą rzeczą być musi, jeżeli człowiek zbacza z drogi swej przyrody. Stwierdzono n. p. na królikach doświadczeniem, że karmione mięsem, zdychają, bez namacalnej przyczyny (p. Virchow, Archiv, Bd. 73).

115 Do gnicia skłonna (septyczna) przyroda mięsa.

Przeciwstawią mi wielką giętkość przyrody ludzkiej w zastosowywaniu się. Ja zaś mogę wskazać na długi wiek rolników w porównaniu z wiekiem narodów koczowniczych i myśliwych, na co znowu odbiorę odpowiedź, że inne tu jeszcze czynniki wchodzą w rachubę. Mogę na poparcie swej sprawy przywieść dowód przeważania nieżytów żołądka i kiszek, zdenerwowanie i szybkie psucie się zębów u Amerykanów, tak wiele jedzących mięsa; lecz i tu inne powody za czynne uważać będą. Inny jeszcze dowód, **dla nas wielkiej wagi,** przytoczyć mogę, mianowicie **septyczną, czyli do gnicia skłonną przyrodę mięsa,** choćby najlepszego. Chciejcież przecie uważać, jak na wolnym powietrzu giną kawałki chleba, owocu i mięso. Wyłącznie mięso rozkłada się na ohydne a śmierdzące przetwory.

116 Zakażenie gnilne krwi i mięso.

Przetwory gnilne przenikają cały nasz ustrój (co, według doświadczeń *prof. Jaeger'a*, większej jeszcze jest doniosłości, aniżeli dotąd przypuszczano) i wywołują w licznych niezmiernie wypadkach zakażenie samego siebie

od jelita. Jeżeli n. p. prof. Leube (Archiv für klin. Med. XXII) oświadcza, że często znajdował przy sekcyjach obraz nader jasnego zakażenia gnilnego krwi, gdzie przypuszczano zapalenie opon mózgowych (meningitis), gościec z ostrym przebiegiem, lub gruźlicę jagłowatą, to związek wzajemny tych chorób, bynajmniej nie jest wątpliwy.

Zgadzam się jednakże na to, że zdanie moje, jako t. z. niewtajemniczonego, zostanie odłożone na bok. Gdy więc trudne bezpośrednie udowodnienie, to jednak **dowody pośrednie nadzwyczaj są uderzające**. 117 **Dowody pośrednie szkodliwości mięsa.**

Jarosze zawsze twierdzili, a u jarskich lekarzy (między innymi w obu zakładach leczniczych „Auf der Waid" pod S-t Gallen) stwierdza się to codziennie doświadczeniem, że ciężkie choroby leczą się za pomocą pożywienia wyłącznie roślinnego. Jaroszom, gdy to twierdzą, nikt nie uwierzy. Lecz obecnie napływają świadectwa i wiadomości od takich osób, którym wiary odmawiać nie podobna. 118 **Leczenie ciężkich chorób i pożywienie roślinne.**

Istnieje n. p. choroba cukrowa (diabetes mellitus), która dla wszystkich lekarzy całego świata jest zagadką. Stosownie do panujących wyobrażeń, lekarze zalecają obfite mięsne pożywienie, o ile możności z wyłączeniem wszelkich potraw mącznych — lecz na próżno. Aż do dziś dnia choroba ta uważana jest **za niewyleczalną.** 119 **Choroba cukrowa i jej leczenie dyjetą roślinną.**

Obecnie, może od lat 12 *dr. Duering* w Hamburgu (v. Duering, Ursache u. Heilung des Diabetes mellitus. 3 Aufl.) odrzuca wszelkie leki, daje chorym ryż, owoce i bardzo mało mięsa, a wyleczył dotąd spomiędzy 170 chorych 90. Jeżeli zaś jarski lekarz Wolbold w Dreznie (Naturarzt, 1875) oświad- 120 **Świadectwo dr v. Dueringa. Jarski lekarz Wolbodl.**

cza, że chorobę tę leczył **zupełnie bez mięsa**, wyłącznie zaś **jarzynami i owocami**, to jarskiemu lekarzowi znowu nikt nie wierzy! Takiego pozbywa się wyniosłym poruszeniem ramion. Ale w świetle 90-u wypadków radcy sanitarnego von Duering'a, które nie dadzą się już zabić milczeniem, trzeba będzie uznać prawdę.

121 Leczenie raka.

Toż samo dzieje się z rakiem. Mrowie każdego przechodzi na samę myśl o raku żołądkowym, piersiowym lub wargowym. Tak dalece bezbronną jest całą nasza nauka wobec tego złego, że każdy szarlatan, który jakiś środek na nie wychwalą, znajduje we wszystkich krajach naiwnie wierzących i otwarte ich mieszki. Nikt zaś nie uwierzy w rzecz najprostszą, że przy roślinnym pożywieniu (według dra Lambe) rak nie tworzy się, a utworzony daje się wyleczyć, jeżeli nie jest już zapóźno.

122 Rak i profesorowie Beneke i Esmarch.

Okoliczność ta, podana przez nas, prędzej teraz znajdzie wiarę, odkąd dwuch znakomitych profesorów: *Beneke w Marburgu* i *Esmarch w Kiel'u*, zostało jej rzecznikami (Berliner klin. Wochenschrift, 1880, Nr 11). To znaczy: obaj panowie dalecy są od tego, ażeby dostrzec prosty związek między roślinnym pożywieniem a człowiekiem, że i ciężko słaby ustrój przy właściwym jeszcze pożywieniu (roślinnym) poprawia się — nie, do tego dochodzą manowcami, za pomocą obliczenia azotów i fosforanów.

123 Dociekania leczenia raka na drodze naukowej.

Beneke powiada: ponieważ w ustroju chorych na raka zdaje się istnieć nadmiar fosforanów alkalicznych i soli ziemnych, obfitość żółciotłuszczu i lecytyny, może też i białkanów, przeto trzebaby im dawać pożywienia jak najmniej zawierającego azotów (białka) i fosforanów.

Wyraźnie zaś zabezpiecza się p. *Beneke* od mówienia wręcz o „roślinnym pożywieniu;” dyjetetyczne bowiem zadanie musi być rozwiązane koniecznie zapomocą obliczenia chemicznego, inaczej nie miałoby na sobie cechy naukowego blasku!

Zważywszy powyższe okoliczności, przepis pokarmowy dla chorych na raka, jak go ułożyli pp. *Beneke* i *Esmarch*, brzmi jak następuje: śniadanie — mocna herbata z cukrem i śmietanką, mało chleba dobrze posmarowanego masłem, do tego kilka ziemniaków w mundurze z masłem. Zamiast herbaty dawać można kakao. Drugie śniadanie: świeże lub gotowane owoce, trochę biszkoptów angielskich lub mało chleba z masłem i kieliszek wina. **124** Przepis ściśle naukowy na leczenie raka.

Na obiad: polewka owocowa lub winna ze sago lub majceną, polewka ziemniaczana, nie więcej nad 50 gr. mięsa (ważonego w stanie świeżości) lub żadnego mięsa, ziemniaków tartych, gotowanych w postaci puré, frykadellów, lub klusek do woli; wszelkiego rodzaju jarzyny korzeniowe, gotowane owoce, jabłka lub śliwki z ryżem, ryż z arakiem. Sałaty, lody owocowe. Lekkie wina mozelskie i reńskie, nawet szampana wolno. Piwa (z powodu iż wiele zawiera fosforanów alkalicznych) w małych tylko ilościach.

Po obiedzie: herbata z cukrem i śmietanką, z małą ilością chleba z masłem, lub też świeże owoce z biszkoptami.

Na wieczerzę: polewkę jak na obiad, ryż z owocami, pieczone ziemniaki z masłem, sałata z ziemniaków. Cokolwiek sardynek, anchovies i świeże śledzie. Kasza tatarczana z winem i cukrem. Lekkie wino.

Do tego lukullusowego jadłospisu dołącza Beneke nieśmiałe zapytanie: czy jest człowiek **125** Podziwienie prof. Benekego.

zdolny poprzestać na pożywieniu tak ubogim w białka i fosforany? Potakującą daje on na to odpowiedź o tyle, „o ile to się tyczy właśnie pewnych chorych, od których nie wiele się wymaga." Nadto p. Beneke dziwi się, że nawet i wtedy nie następuje osłabienie, gdy się owe 50 gramów mięsa pomija. Tę niesłychaną okoliczność stwierdzić musieli chorzy swymi podpisami!

126 Wyznanie pr. B. o niedokładności wiadomości dyjetetycznych.

Dalej niezmiernie go dziwią te wypadki, gdzie przy takim pożywieniu ciało zyskiwało na wadze i mięśnie jego rozwijały się; stąd w końcu uznaje, iż „nasze wiadomości odnośnie do pożywienia wielce jeszcze są niedokładne."

127 Leczenia raka przez dr Lambe w początku obecnego stulecia.

Gdy zaś po własnych doświadczeniach najlepszych naszych uczonych, obecnie donoszą, że angielski lekarz *dr. Lambe* (Lambe, Reports on the effects of a peculiar regimen in disease) jeszcze w początku tego stulecia leczył raka zapomocą pożywienia jarskiego; że nadto w tej chwili oglądam ulotne pismo angielskiego jarosza *C. O. Groom Napier'a* (Vegetarian cure of cancer by Prince of Mantua and Montferret, C. O. Groom Napièr), który (aczkolwiek nie jest lekarzem, lecz przyrodnikiem) doczekał się w ciągu lat 14 zupełnego wyleczenia raka w 19 wypadkach, zapomocą jarstwa, to spodziewać się należy dla tych wiadomości zupełnej wiary.

128 Mała ilość wymaganych przez jaroszów pokarmów.

Tak jest. Jeżeli ktoś, jak ja, żył pojarsku przez lat 12, jeżeli często się zauważało, że przy tak skromnym niby pożywieniu robotnik i pracownik (umysłowy) zarówno lepiej się mają jak przy pożywieniu mięsnym, jeżeli się żyło latem dla samej przyjemności przez 2—3 tygodni nawet bez chleba i napoju, wyłącznie 150 gramami (¼ funta) ryżu, 150 gr. ro-

dzenków i funtem czereśni dziennie, bez utraty sił i świeżości, to wtedy uśmiechać się tylko można, jeżeli prof. *Beneke* uważa za niezbędne powoływać się na świadectwo 61-letniej wdowy, że sił przy wyż wspomnionym nadmiernie obfitym pożywieniu nie traciła. Samo się przez się rozumie, iż mówię to bez ujmy wysokiego mego poważania dla pana profesora *Beneke*, albowiem z przyjemnością uznaję, że on daleko skłonniejszym się okazuje do badania dotąd pogardzanych zdań, jak tego dowiódł swym rozbiorem rewalenty i rozpowszechnieniem strączników (leguminosis).

W reformatorze chirurgii wojennej panu profesorze *Esmarch'u* szanuję zbawcę wielu tysięcy ludzi wszelkich narodowości! Obydwu panom szczerze jestem wdzięczny dla tego, że i teraz jeszcze robią badania nad jarstwem, **choć na swój sposób**! **129** Sposób profesorski badania.

Nie wiele już dodam do tego rozdziału. Dr. *Wernich* w Berlinie (Archiv für klin. Med. 23. 4) zaleca dla leczenia ciężkich dysenteryj wyłączne pożywienie mleczne: z początku 1 litr (1 kwartę pol.) na dobę, z małą domieszką wody wapiennej. Następnie po przywróceniu stanu normalnego, radzi przejść do zwykłego pożywienia. Aczkolwiek mléko nie jest pokarmem roślinnym, to przecież nie jest i mięsem, która to okoliczność w tej chwili dla mnie jest rzeczą ważną. Teraz bowiem nie będzie można odmówić i lekarzom jarskim wiary, że oni również dysenteryję leczą polewkami. **130** Leczenie dysenteryj mlekiem.

Znane jest szybkie i pomyślne gojenie się ran, które zauważyli lekarze podczas ostatniej wojny (rosyjsko-tureckiej) u wschodnich, przeważnie jarsko żyjących narodów. O Azyjatach **131** Gojenie się ran u jaroszów.

żyjących ryżem, mówi *dr. Wernich* (w swoich „Geogr. medicin. Studien") toż samo.

132 Ustanie dżumy z początkiem postu.

W listach do „Times" (7 stycznia 1879) zaleca *Mr. Gibson Ward* jarskie pożywienie jako niezawodny sposób leczenia gośćca (reumatyzmu). Według doniesienia zaś *doktora Cruewella* w Gdańsku, ostatnia dżuma w Rosyi ustała z początkiem wielkiego postu, a zatym z porą wstrzymania się od pokarmów mięsnych.

133 Wpływ jarstwa na chory ustrój.

Zdaje mi się, że posiłkując się świadectwami specyjalistów, nie podlegającymi zarzutom, dowiodłem, że ciężkie, nawet tak zwane nieuleczalne choroby, jako to: **choroba cukrowa, rak, gościec, dysenteryja** znikają pod wpływem jarskiego pożywienia.

134 Wpływ jarstwa na zdrowy ustrój.

Jeżeli zaś **bezmięsna dyjeta tak dobroczynny wywiera wpływ na ustrój schorzały**, to ten sam wpływ **wywierać musi na ustrój zdrowy**. Zatym mięso, choć bez zarzutu, nie może uchodzić za zdrowe dla tego, że powoduje choroby, które przy pożywieniu wyłącznie jarskim nie powstają.

135 Skutki mięsożerstwa w gorących krajach.

Wspomnę jeszcze o skutkach mięsnych potraw w gorących klimatach, jako o dowodzie drugorzędnym. Tylko jedzeniu mięsa i wyskokowym napojom zawdzięczają Europejczycy to, że w gorących klimatach łatwo chorują i giną. *Misyjonarz Schwartz* był jaroszem, żył lat 48 w Indyjach i zmarł w 72 roku życia. (Dietetic Reformer III, 50).—Nawiasowo przypominam, że jest on jedynym misyjonarzem, który kiedykolwiek z powodzeniem w Indyjach pracował, a to dla tego, że uzdalniały go jarskie jego nawyknienia do pożycia z Indyjanami.

136 Wstręt Hindusów do krwawych obyczajów chrześcijan.

Czytając gazety misyjonarskie, dość często znajdujemy naiwne wzmianki misyjonarzów

o wstręcie, jakim Europejczycy przejmują Hindusów wskutek spożywania mięsa. Opowiada n. p. *misyjonarz Kremmer* (Ev. Luth. Missionsblatt, 1879, Nr. 23), że pewien wychrzczony Hindus wielce był zakłopotany, gdy „wielki teolog pogański" rzekł do niego: jak też gorszącą u chrześcijan jest rzeczą, że się nie litują nad swoim bydłem, lecz woły i owce bez litości zabijają na pokarm! Misyjonarz odrzekł: niechaj sobie „wielki teolog" wybiera godniejszy przedmiot dla swoich rozmyślań, a mianowicie pytanie: „Jakim sposobem ja, zgubiony i przeklęty grzesznik osiągnąć mogę odpuszczenie grzechów"? W taki to sposób wymija się poprostu niewygodne, co prawda, pytania.

Dnia 31 marca 1880 r. profesor wszechnicy w Cambridge *Mr. Mayor*, wielką wydał ucztę jarską (Dietetic Reformer 1880, 5), w której uczestniczyli wszyscy dygnitarze wszechnicy, ludzie różnych stopni i wyznań tak politycznych jak i religijnych. Przy tej sposobności oznajmili między innymi dwaj uczeni misyjonarze pp. *Holding* i *Etherington* jednozgodnie, że obaj w klimatach wielce niebezpiecznych utrzymywali się w stanie zupełnego zdrowia zapomocą jarskiego pożywienia. Ostatni żył lat 14 w nizinach Indyj, nie będąc ani razu zmuszony krzepić się czystszym powietrzem pod Himalają. 137 Jarskie pożywienie w gorących krajach.

W przeciwieństwie z tym właśnie utrzymuje się w gronie ludzi wykształconych i gminu przesąd, że jadanie podzwrotnikowych owoców jest nietylko szkodliwym, ale nawet zabójczym. Dla tego też należy się przeciwnemu zdaniu szerokie rozpowszechnienie, skoro wygłaszają je bezstronni badacze. Również i wzmiankowany już *dr. Falkenstein*, lekarz 138 Znaczenie owoców w krajach południowych.

wyprawy niemieckiej do Loango (Die Loango Exped. 1873—76, Bd. IV) powiada, „że wszystkie owoce dla krain podzwrotnikowych stanowią niezbędny warunek odżywiania się z powodu wielkiej zawartości wody i orzeźwiających roślinnych kwasów, że więc nie tylko je spożywać można, lecz jak najwięcej używać trzeba.

139 Żółta febra i przewrotne przepisy.

Jest to dziwnym zjawiskiem, że ludziska chętniej zawsze uciekają się do przesądów, aniżeli do rozsądku, mianowicie też przy nadzwyczajnych zdarzeniach.

Gdy w r. 1878 żółta febra trwogą objęła stany południowe Ameryki północnej, obwieszczono przedewszystkim w Memfisie, Grenadzie, Kairze i indziej rozporządzenia, zabraniające sprzedaży owoców i nakazujące zamykanie okiennic od 5 godziny wieczorem do 8 rano, „ponieważ powietrze nocne zarazę rozszerza."

Zupełnie tak samo jak u nas, gdy się ogłasza, że spożywanie owoców jest szkodliwe, a podczas chorób zaraźliwych (tyfus, szkarlatyna, ospa) okna szczelnie się zamykają. Najlepszych tedy przyjaciół: owoce i świeże powietrze uważa się za najgorszych wrogów!

140 Zepsute żołądki i owoce.

Prawda, że i u nas za Atlantykiem tysiące ludzi do tego stopnia zepsuli sobie żołądki mięsem i napojami wyskokowymi, że owoców już znosić nie mogą. Dla tego jednak nie należy potępiać owoców, lecz każdy żołądek uważać należy za chory, któremu owoce już nie służą. Przyzwyczajając się powoli znowu do ich pożywania, w krótkim czasie można żołądek doprowadzić do stanu prawidłowego i smak przyrodzony do owoców odzyskać.

Nie masz zaś pod naszą szerokością, jak i w ciepłych stronach, zdrowszego i lepszego

pożywienia dla zdrowych, chorych, starych i młodych, jak owoce i zboża.

* *

*

Po tych wyłuszczeniach uważam, że zupełne wyrzeczenie się mięsa stanowi dla wszystkich wygraną na korzyść własnego zdrowia, siły do pracy i uciechy z życia. Drugi krok, wykluczenia z rzędu pokarmów wytworów zwierzęcych, jak mleka, masła, séra i jaj, jest bezwątpienia nieszkodliwy dla sił twórczych i zdrowia, jeżeli narządy trawienia są zdrowe. Ponieważ zaś przy obecnych urządzeniach gospodarczych nie zachodzą wątpliwości względem używania tych pierwiastków, ponieważ nadto są one środkiem obcowania przy stole z ludźmi innych przekonań, to możemy się na nie zgodzić. 141 Nabiał i jaja w jarstwie.

Gdyby kiedyś przyszło do tego, że popyt na nie mógłby zachwiać zasady jarstwa, to zaniechamy ich z przyjemnością. Wyż wymieniony *dr. Lambe* wyrzekł się wspomnionych pokarmów jeszcze w początku bieżącego stulecia. Pewna zaś liczba naszych przyjaciół zrobiła już i drugi ten krok. 142 Surowi jarosze.

Przy zaniechaniu pożywienia mięsnego okazują się konsekwencyje, które obok korzyści zdrowotnych, przyczyniają się do upiększenia i podniesienia życia. Samo przez się zmienią się powoli nasze pojęcia o świecie, skoro odwykniemy upatrywać w każdym zwierzęciu przedmiotu kwoli zabijania lub zjadania. Słyszałem przecież nawet w ogrodach zoologicznych przed jaskrawą rzeszą kaczek lub przed kurnikami [wolierami (volière)] oświadczenie; żeby też tam palnąć! Podobne za- 143 Strona moralna jarstwa.

chcianki zupełnie znikają; stosunek do świata zwierzęcego staje się szlachetniejszy.

144 Jarstwo i pogląd na świat.

Z przywyknieniem uważania życia za święte pogląd nasz na przyrodę staje się pełniejszym miłości, czulszym, bardziej nas zadawalniającym. Kto takie uczucia zwie „chorobliwą sentymentalnością,” ten przez to oznajmia, że dla niego najwyższym zadaniem cywilizacyi jest przerobienie wszelkiego tworu na jedzenie i napój.

145 O wiwisekcyi.

Z zarzuceniem polowania w celu zabawy (z konieczności obrony nie będziemy mogli obywać się bez niego) i ze stanowczym potępieniem wszelkiego okrucieństwa, barbarzyństwa i dręczenia zwierząt, wyjaśni się nasze stanowisko wobec kwestyi, będącej obecnie na dobie **do wiwisekcyi.** Potępiamy wszelkie naukowe doświadczenia, które zwierzętom dojmujący ból sprawiają.

146 Wiwisekcyja i prof. Herman.

Że my, jako jarosze, do tego jesteśmy upoważnieni, uznają najzaciętsi nasi przeciwnicy, jak n. p. *profesor Herman* w Zurychu. W zasadzie opiera on swoję obronę wiwisekcyi na tym, że większych nierównie okrucieństw dokonywają na bydle do bicia przeznaczonym. My jarosze zowiemy rzeczy po imieniu.

147 Okrucieństwa dokonyw. na zwierzętach.

Jest bowiem ohydą i nikczemnością, jeżeli w Strassburgu corocznie 50,000 gęsi przyprawiają o chorobę, ażeby z ich chorych wątrób piec pasztety! * Przerażającą okropnością jest, jeżeli żywe węgorze i żaby obdzierają ze skóry. Ostatnią tę czynność widziałem dokonywaną jako rzemiosło w Medyjolanie na ulicy, zu-

---

147* Jak wiadomo, przyspasabiają w Strassburgu gęsi do tego celu w taki sposób, że je całe niejako przeistaczają w wątrobę. Podczas bowiem, gdy wątroba powiększa się do niesłychanych, chorobliwych naturalnie, rozmiarów, sama gęś, że tak rzekę, niknie, zostawiając tylko kości i skórę. (Przyp. tłómacza).

pełnie publicznie. Przeciw temu nadużyciu występowałem jak najgłośniej w prasie. Tak samo wyjawiałem już przed 12 laty swoje oburzenie przeciw paleniu, oparzaniu i zamrażaniu psów żywych, czego się dopuszczał lekarz szpitalny w Wiedniu, *dr. Wertheim* (patrz własne jego sprawozdanie w Jahresber. d. Rudolphstift.); lecz cóż? głos pojedyńczy przebrzmiewa niesłyszany!

Dla tego też cieszy mnie, że zawrzał obecnie ruch korporacyjny, celem zniesienia tej okropności, która nosi nazwę **wiwisekcyi**, i wogóle wszelkich ludzkich doświadczeń, dokonywanych na psach, kotach, koniach i królikach. Czas już wielki, by sumienie ogółu oparło się prądowi, który jako epidemija umysłowa mąci umysł i uczucie, a najlepsze nawet głowy i gorące serca obałamuca. Wszak zdarza się, że ludzie, którzy przez całe życie popierali opiekę nad zwierzętami, stali się rzecznikami tego najgorszego rodzaju dręczycielstwa. **148** **Ruch przeciw okrucieństwom.**

Czy prawda, że prawdziwa nauka obejść się nie może bez kilku takich doświadczeń, pominiemy tutaj. Na wyjątkowe wypadki możnaby się zgodzić, gdyby konieczna tego potrzeba każdorazowo była rzeczywistą. Nieznośnym zaś jest, jeżeli w nas wmawiają, że wiwisekcyja konieczna jest dla kształcenia lekarzy, a zatym dla naszego cielesnego zbawienia. Nieznośnym jest, gdy nas chcą robić współwinnymi tego, że przy każdej wszechnicy osobne dla wiwisekcyj budują się pracownie — że niedojrzali studenci ze szczególnym upodobaniem obierają sobie studyja wiwisekcyjne dla swoich rozpraw doktorskich — i że nie można już zajrzeć do jakiegokolwiek czasopisma lekarskiego, ażeby nie spotkać sprawozdań wiwisekcyjnych. **149** **Upodobanie wiwisekcyi.**

150 Przewrotne zapatrywanie się na wiwisekcyję

Ze specyjalnych dzienników przenosi się ów jad do pism rodzinnych, gdzie największe barbarzyństwa przedstawiane bywają w powabnych barwach, jako niewinne i zasługi pełne prace (patrz m. i. Neue Blatt, 1879 Nr 33). Dziennik „Neue Blatt," redagowany przez p. dra *Nirsch'a* w Lipsku, już do tego doszedł, że każe psom śpiewać pieśni radosne z powodu przeznaczenia ich do płatania żywcem! (Neue Blatt, 1880 Nr. 24). Oby rodziny wystrzegały się takiej lektury!

151 Wykrzykniki wiwisektorów.

Głównym motywem, który obałamuca ogół, jest twierdzenie, że wiwisekcyja potrzebna jest dla postępu lecznictwa; korzysta z niej zatym społeczność. „Każde oszczędzone życie zwierzęce (odnośnie do wiwisekcyi) będziecie musieli opłacać setką życia ludzkiego!"—tak wołają z uniesieniem. Ziszcza się raczej przeciwne zdanie: każde ofiarowane życie zwierzęce (ze stanowiska jarskiego) kosztuje nas 100 razy życie ludzkie!

152 2 prądy w lecznictwie.

W lecznictwie istnieją 2 prądy wręcz sobie przeciwne: doświadczalny, mianujący się ściśle naukowym, a obecnie panujący, — i zdrowotny (higijeniczny), baczący przedewszystkim na pielęgnowanie zdrowia, usiłujący zapobiec chorobom, lub leczyć je naturalnym sposobem. Pewien znakomity lekarz pisze mi, „że podczas zastosowywania téj metody, śmiertelność „w klinice wiedeńskiej pozostawała poniżej 1%, „podczas gdy od zapanowania **„ery ściśle naukowej,"** często podnosiła się do 30%! To stanowi jedno z największych upokorzeń tego, „co się zowie nauką medyczną; należy częściej „na to kłaść nacisk."

153 Wyniki t. z. ściśle naukowego lecznictwa.

Przypatrzmy się kilku liczbom. Na ogólną liczbę ociemniałych, jak świadczy zawiadowca instytutu ociemniałych w Hannowerze, p. *dr.*

Metzler, przypada przecięciowo 40% na noworodków, które wyłącznie straciły wzrok z powodu zapalenia oczu, a więc wyłącznie skutkiem braku czystości; 40% zatym wszystkich ociemniałych mogłoby być widomymi, gdyby zdrowotnictwo było przedmiotem powszechnego nauczania i zastosowania.

W tygodniku „Berliner klinisch. Wochenschrift" (1879 Nr 50) pisze *dr. Brennecke*: „31 „lat już mija, odkąd *Semmelweiss* pierwszy wy„rzekł prawdę, że wszelka gorączka połogowa „powstaje skutkiem wchłaniania gnilnych pier„wiastków. Powoli ta nauka torowała sobie „drogę, mimo najzjadliwszych ze wszech stron „prześladowań. W ostatnich 60 latach zmarło, „według statystyki państwa Pruskiego, 363,624 „kobiet na gorączkę połogową; a zatym „więcej aniżeli w ciągu tego samego czasu „zginęło kobiet od cholery i ospy. Zawsze „jeszcze na 1,000 kobiet, wychodzących za „mąż, 33 umiera w połogu; to znaczy: „W Prusach ginie 30-ta część wszystkich mał„żonek z choroby, której snadno uniknąćby „można przy większej ostrożności osób poma„gających. Doliczyć tu jeszcze należy znako„mitą liczbę tych matek, które przez tęż sa„mę ciemnotę i zaniedbanie długo trzymane „są na łożu boleści. Wobec tych uderzają„cych faktów wzruszyć się powinno sumienie „każdego lekarza." 154 Dr. Brennecke o gorączce połogowej.

Czy mam jeszcze mówić o 336,960 osobach umierających corocznie w Prusach na suchoty? lub o innych „chorobach cywilizacyi"? Pomijam to; za nie nie odpowiada wyłącznie lecznictwo, ponieważ przyczyny tych chorób również i w społecznym spoczywają obrębie. Lecz i tutaj mogłoby zdrowotnictwo dużo, bardzo dużo zrobić. 155 Suchoty i zdrowotnictwo.

156 **Lekarskie wiece za wiwisekcyją a przeciw higijenie jako przedmiotowi wykładów!**

I wobec takich stosunków, odrzucił 4-ty wiec lekarski w Eisenach d. 7 sierpnia 1878 wniosek Sigel'a o ustanowienie katedr higijeny, i o wpisanie tego przedmiotu do popisów! W Erlangen, Freiburgu, Giessen, Getyndze, Halli, Heidelbergu, Jenie i Würzburgu,* **nie masz katedr dla nauki o pielęgnowaniu zdrowia!** Wiec zaś lekarski w Eisenach głosował za koniecznością wiwisekcyi! Zbytecznym byłoby choćby jedno słowo chcieć tutaj dodawać!

157 **Przypuszczalny wpływ jarstwa na gospodarstwo.**

W końcu dotknę się jeszcze przedmiotu wielokrotnie omawianego. Zwolennicy i przeciwnicy nasi zapuszczają się w domniemywania, iż nastąpićby musiała zmiana w gospodarstwie rolnym, zwłaszcza w hodowli zwierząt, gdyby jarski sposób życia rozpowszechnił się na wielką skalę, lub też gdyby zgoła przyjęty został powszechnie. Zwykle przedstawia się to jako nieodłączne od nagłych przeobrażeń wszystkich stosunków. Niezbędne przemiany dokonywać się będą powoli, same przez się. Wszak dokonywają się podobne rzeczy za dni naszych, a mimo to nie zwracają one na siebie niczyjej uwagi. Jeżeli n. p. wełna australska tanio nam wypada, to mniej chować będziemy owiec; a gdy Ameryka swych zapasów mięsa Anglii tanio dostarcza, to Niemcy powinny tuczyć mniej bydła.

158 **Carey i roślinne pożywienie.**

Że ekonomista *Carey* ma słuszność, twierdząc, iż z postępem rozwoju społecznego coraz to bardziej pierwiastki roślinne zastępują pierwiastki zwierzęce, spostrzegać to możemy codziennie. W miejsce skóry i rogu coraz więcéj używają kauczuku i gutaperki, w miej-

---

156* wszechnice niemieckie.

sce kości słoniowej, celluloid i t. p. Również i ubranie ulega w tym kierunku zmianie.

159 Prof. Jaeger i odzież wełniana.

Pozornie temu przeczą doświadczenia, które robił *profesor Jaeger* w Stuttgardzie, z odzieżą czysto wełnianą, przy której nawet bawełnianych kieszeni i podszewki każe unikać. Zaświadcza on, że li zapomocą odzieży wełnianej ciało może być „dezodoryzowane," uwolnione od nadmiaru tłuszczu i wody, jednym słowem—zabezpieczone od zarażenia. W tym celu jednak należy zdwoić warstwę wełny na piersiach: a więc dwa rzędy guzików przy męskiej odzieży. Oblicza *p. profesor Jaeger*, że skutkiem tego śmiertelność w armii wirtemberskiej o połowę jest mniejsza, aniżeli w innych wojskach niemieckich; ci ostatni bowiem jeden mają tylko rząd guzików, tamci zaś dwa. Jak rzeczy się mają z żołnierzami marynarki, których piersi są zupełnie odsłonięte, o tym nie mówi.

160 Prof. Jaeger i hartowanie ciała.

Lecz pomijając takie, cokolwiek sprzeczne twierdzenia, które „odkrywcę duszy" nabawiły wiele szyderstwa i pozbawiły części uznania, na które zasługują pilne jego i zajmujące prace, to jednak teoryja jego, że hartowanie ciała zasadza się na pozbywaniu się wody i tłuszczu, jest do przyjęcia możliwą. Pan *profesor Jaeger* może być pewnym, że jarskie żywienie się ochrania od zbytecznego osadzenia się tłuszczu i wody, że zatym ciało czyni według jego teoryi hartownym i nieczułym na zarazy, i że ostatecznie tedy „dezodoryzacyja" staje się zbyteczną.

161 Jarstwo i pragnienie — bawełna w gorących klimatach.

Oswiadczenie profesora *Monk'a* przy wyż wymienionej biesiadzie w Cambridge, wydaje się szczególne, że od 18 miesięcy wogóle nic nie pił; jednak takie doświadczenia dowodzą, że przy jarskim sposobie życia zmniejsza się

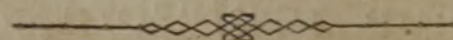
pragnienie. Jarosze zatym, pomimo pana Jaegera, oddadzą bawełnie pierwszeństwo. Mimochodem wspominam, że dr. *Falkenstein* (a. a. o.) uważa bawełnę za jedyną materyję możliwą do noszenia w gorących klimatach bezpośrednio na ciele. Przy noszeniu wełny zauważył pojawienie się upartych chorób skórnych. Dla nas pozostaje rzeczą najważniejszą, by zapomocą naturalnego sposobu żywienia się, uczynić ciało **zdrowym, odpornym i dzielnym** — wtedy to uboczne okoliczności, czy ktoś nosi bawełnę, lub wełnę, mało co znaczą.

162 Odezwa do kobiet.

A teraz kilka słów do was, dostojne panie! Raczcie wybaczyć, że tak wiele o chorobach i mniej przyjemnych mówiłem rzeczach — gdy tymczasem my jarosze przecież tylko do rzeczy pięknych i przyjemnych dążymy. W Berlinie istnieją już dwa stowarzyszenia jaroszów; spodziewać się tedy należy, że będziecie panie miały dosyć sposobności do przekonywania się, że i bez mięsnych potraw żyć można wesoło i z zadowoleniem.

Mogę zaś upewnić, że jarosz nigdy nie narzeka na jedzenie, gdy tymczasem u mięsożerców zauważamy często niezadowolenie nawet wobec potraw najwyszukańszych.

Szczęście i zadowolenie kojarzą się najlepiéj z prostymi obyczajami; a gdybyście panie chciały przekonać się bez uprzedzeń, to znalazłybyście, że przyjemność, wygoda i piękność są najmilszymi rysami życia jarskiego!



POSŁOWIE.

Aczkolwiek przekład niniejszego dziełka 163
już poprzedzony niezbędnym słowem wstępnym, uważam jednak za potrzebne dołączyć jeszcze kilka uwag. Uwaga.

Przekład tej pracy wydaję w celu obznaj- 164
mienia społeczeństwa polskiego ze sprawą, dla nas mianowicie, pierwszorzędnej doniosłości. Na zachodzie i za Atlantykiem sprawa coraz bardziej, stosownie do właściwej swej wartości, jest ocenianą. Istnieją tam już towarzystwa, tygodniki, kalendarze, konwikty, jadalnie, piekarnie jarskie i t. p. Jednym słowem, dążność do uspołecznienia ruchu jest i na drodze praktycznej widoczna. Cel niniejszego wydawnictwa.

Literatura jarska przedstawia się coraz 165
okazalej. Nie wątpię, że dosyć u nas znajdzie się osób, których czytanie tej książki zachęci do lepszego poznania jarstwa. Dla nich też wypisuję szereg pożyteczniejszych w tym przedmiocie dzieł: Wypis niektórych dzieł jarskich.

Thalysie ou la nouvelle exsistence J. A. Gleïzès Paryż 1842; po niemiecku przez R. Springera, Berlin 1872.

Les Végétariens et le Végétarisme Dr. Ed. de Raoux, Lausanne.

Manuel d'hygiène générale et de végétarisme · Dr. Ed. de Raoux, Lausanne.

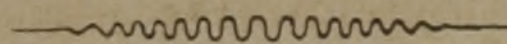
The Vegetarian Almanac for 1883 — Nichollo et C-o. London, Oxford Street. (kalendarz).

Twenty four Reasons for a Vegetarian Diet Manchester (pismo ulotne).
Vegetable Diet, as sanctioned by medical men and by experience in all ages — Dr. Alcott, New-York, 1853.
Practisches Haudbuch der naturgemässen Heilweise. Theodor Hahn. Berlin, 1877, 4 wydanie.
Der Vegetarismus als neues Heilprincip. Theodor Hahn. Berlin, 1873, 2 wydanie.
Der Hausarzt, Th. Hahn. Zurych, 1879.
Das beste Brot, Th. Hahn. St. Gallen.
Der Weg zur Krankheit und Gesundheit, Dr. K. W. Koch. Herrnstadt na Szląsku.
Die sittliche und gesundheitliche Bedeutung des Vegetarismus, Dr. F. W. Dock. St. Gallen, 1878.

CZASOPISMA.

166 Czasopisma jarskie.

The Dietetic Reformer, F. Pitman, Londyn.
Vegetarische Rundschau, Berlin.
Der Naturarzt, Drezno.
American Vegetarian, New-York.



OBJAŚNIENIE

WZGLĘDEM

POSTACI NINIEJSZEGO WYDANIA.

Niezwykła postać, w jakiej niniejszą pracę wydaję, wymaga kilka słów objaśnienia. 167 Trudność oryjentowania się w pracach naukowych.

Każdy z czytających tak specyjalne jak popularne dzieła zauważyć może, jak trudne jest oryjentowanie się w tych pracach, wrazie potrzeby odszukania pewnych zdań, nazwisk lub innych szczegółów. Nadto przy powoływaniu się na jakiego autora i przywodzeniu jego słów lub myśli konieczną jest rzeczą opisywać odnośne miejsca, wymieniając rok wydania dzieła, tom, rozdział, stronicę, wiersz. Oczywiście na wypisaniu tego wszystkiego traci się wiele czasu, nie mniej też traci go czytający przy wyszukiwaniu lub sprawdzaniu myśli wskazanych. Nie trudno zatym pojąć— a ludziom pracującym na polu naukowym wiadomo—jak pożądane są wszelkie udogodnienia, mające na celu łatwość oryjentowania się w danym dziele.

Łatwość taką osiągamy zapomocą kolejnego **liczbowania treści**, które w niniejszej pracy zastosowałem. 168 Liczbowanie treści książek. Przed wiekami już radzono sobie w podobny sposób, ogłaszając n. p. Pismo święte. Bez tego badanie i roztrząsanie tego dzieła byłoby niesłychanie utrudnionym.

Otóż pragnę nastręczyć myśl zastosowania liczbowania do wszelkich prac, od ściśle naukowych począwszy aż do poezyi. Wszak

niejeden znakomity pieśniarz lub powieściarz robi bystre w swych dziełach uwagi, głosi piękne zdania. Odszukać taką myśl możemy z łatwością tylko w książce zaopatrzonej w liczby ze wzmiankami treści ustępu.

170 Zarzuty względem liczbowania.

Każdy ustęp oznaczam osobną liczbą.

Spotkać mnie może zarzut że takiemu zadaniu zadość już czyni skorowidz i numerowanie stronic. Bynamniej. Albowiem w różnych wydaniach jednego dzieła, skoro treść jego w jednym z nich choćby tylko o kilkaset słów została pomnożona, liczby stronic zgadzać się już nie będą. Skorowidze nie obejmują drobnych części treści, lecz tylko działy ogólne lub nazwiska. W poglądach popularnych, wykładach, rozprawach i t. p. wcale ich niema.

171 Poddziały w ustępach.

Przy wydaniu drugiego pomnożonego wydania jakiego dzieła, należałoby koniecznie zatrzymać to samo liczbowanie ustępów. Ponieważ zaś w takim razie niejeden ustęp liczbowy, w treści zbogacony, mógłby objąć kilka stronic, należałoby porobić w nim poddziały zapomocą małych liczb, n. p.:

846 . . . . . . Będzie wtedy liczbo-
846^{1} . . . . . wanie we wszystkich
846^{2} . . . . . wydaniach jednakowe.

Zamiast małych liczb dodawać liter ($846 - 846^{a} - 846^{b}$) nie radziłbym, gdyż w pewnych razach łatwo zabraknąć by ich mogło.

172 Wzmianki treści pod liczbą.

W pracach mających nauczanie na celu, należy umieszczać pod liczbą każdego ustępu wzmianki o jego treści n. p.

844	—	**1262**	—	**4596**
Olgierd nawiedza Krym r. 1361.	—	Zatonięcie Łucyi Małgorzaty.	—	Jotowanie w pisowni polskiej.

173 Co objąć liczbowaniem?

Liczbowaniem należy objąć wszystko, co tylko w danym dziele napisano, zatym kartkę

tytułową (zawsze L-ba 1), wstęp, przedmowę, treść, posłowie.

Odnośniki do treści umieszczane u dołu stronicy powinny być zaopatrzone w tę samę liczbę, którą oznaczony jest ustęp z dodaniem gwiazdki, n. p. 174 **Notatki do ustępów.**

426 | A że w takim Rzeczypospolitej położeniu * nic potrzebniejszego być nie widzimy . . . . (Pasek)

426* In tanto Reipublicae passu.

Liczba zatym z gwiazdkami zawsze oznaczać ma przypisek do treści.

Wzgląd na jakość papieru używanego do tłoczenia książek nie jest należycie oceniony. Książka wydana na lichej bibule lub nawet na grubszym gładkim, lecz maszynowym papierze, łatwiejszemu ulega zniszczeniu aniżeli ogół, nawet piszący, sądzi. Papier maszynowy, będący dziś u nas wyłącznie w użyciu, wyrabia się z 1/3 części gałganów czyli dobrego włóknistego tworzywa, zaś w 2/3 częściach lub w połowie z masy drzewnej — tworzywa taniego i lichego. Nadto papier taki suszy się sztucznie na walcach gorących, skutkiem czego przepala się do pewnego stopnia i kruszeje, drze się on łatwo, a najmniejsza wilgoć niszczy go w krótkim stosunkowo czasie. 175 **Zły papier używamy do książek.**

Za lat 200 a choćby 300, przy skromnym używaniu naszych książek, tej dziejowej części umysłowego dorobku narodu, śladu nie pozostanie. Wszystko się rozpadnie, rozleci. To jedna z wielu naszych nieprzezorności! 176 **Nasza nieprzezorność.**

Przypatrzmy się ząś naszym książkom sprzed 200 i 300 laty wydanym w Krakowie, Gdańsku *, Lwowie i indziej, jak jeszcze 177 **Dawne wydawnictwa.**

177* Wydania Forstera, wydawcy gdańskiego 17 stulecia, śmiało porównywać możemy z najlepszymi Elzewirami.

pięknie wyglądają choć po piwnicach, lamusach, stodołach i żydach nieraz się poniewierały! Pomimo to z pewnością nasze liche wydania jeszcze w czwórnasób przetrwają! Dla czego? Dla tego, że są tłoczone na czerpanym czyli ręcznym papierze, nie przepalonym, dobrze lepionym, robionym z czystych włókien płóciennych (gałganów).

178 **Wydania trwałe i wydania pospolite.**

Jeżeli więc pragniemy, ażeby nasz dorobek umysłowy nie był narażony z tej strony na szwank, powinniśmy tłoczyć książki na **trwałym** papierze. Cena wydawnictwa podniosłaby się, co prawda, o czwartą część, skutkiem czego książki takie nie byłyby dostępne wielkiej liczbie osób. Otóż dla zaradzenia temu radziłbym tłoczyć przy wydaniu n. p. 1000 egzemplarzy, 900 na taniej jak dotąd bibule (**wydanie pospolite**), 100 zaś (czyli 10% całego nakładu) na czerpanym, **trwałym** papierze (**wydanie trwałe**).

179 **Biblijoteki i wyd. trwałe.**

Właściciele większych i mniejszych biblijotek, zatym ludzie nieco zamożniejsi i bogaci z chęcią wyższą o jaką czwartą część cenę zapłacą, byleby mieć przedmiot trwały, zatym cenniejszy, któryby jeszcze ich praprawnukom mógł służyć.

Praktyczni Anglicy i Amerykanie i pod tym względem są przezorni. Do swoich wydawnictw używają papieru bardzo grubego, pięknego i mocnego. *

180 **Czerpany papier w Polsce.**

U nas w kraju wyrabia obecnie papier czerpany w najlepszym gatunku jedna tylko rękodzielnia w Jeziornie. Przy większym popycie inne fabryki nie omieszkałyby tego towaru dostarczać.

179* Obok tego istnieją wydawnictwa t. z. tanie, mające na celu jak największe rozpowszechnienie pewnych dzieł w tłumach narodu.

Ze względów zdrowotnych papier użyty do książek powiniem być żółtawy lub perłowy (szarawy), gdyż biały swoim blaskiem razi i z czasem nadweręża wzrok. Wiedzą to wszyscy dużo czytający i umysłowo pracujący aż nadto dobrze ze swoją szkodą. 181 Barwa papieru.

To samo powiemy o dobrym druku. To już istna napaść na nasze zdrowie. Dziś ludzi pracujących nad książką bez okularów rzadko już spotkać można. Dawniej trafiało się to nierównie rzadziej. Cóż mi z tego, że książka tania, kiedy wzrok mój, ten cenny zmysł, na tym cierpi? Wszak wysoce zasłużony nasz filolog ks. Fr. Ksaw. Malinowski po przeczytaniu jednego dzieła drobno tłoczonego, wzrok utracił zupełnie! A wielu w takiż sposób go nadweręża i powoli traci? Znam młodego człowieka, który obdarzony był niepospolicie silnym wzrokiem. Po przeczytaniu z rzędu 6 powieści Waltera Scotta w jednym tomie, w wydaniu nowojorskim W. W. Swayne'a, o bardzo drobnym druku, dostał zapalenia oczu, przez dwa miesiące nic pisać i czytać nie mógł, a choć wyzdrowiał, wzrok jego pozostał słaby. 182 Szkodliwość drobnego druku.

Prawie wszystkie nasze książki tłoczą się zbyt małymi czcionkami. Moim zdaniem mniejszymi jak w niniejszym wydawnictwie nie powinniśmy posługiwać się. Pamiętajmy łączyć i tu z użytecznością **zdrowotność**! Cóż cenniejszego nad zdrowie? 183 Druk i zdrowotność.

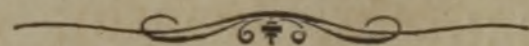
Co się tyczy formatu tej książki, wspomnę, że nie zastosowałem go do papieru, lecz papier do formatu z góry oznaczonego. Jeżeli format za mały, to traci na tym łatwość objęcia okiem treści; za duży, zwłaszcza przy grubszych książkach, jest niewygodny. Niechaj będzie we wszystkim myśl 184 Format niniejszego wydawnictwa.

przewodnia; margines boczny daję szeroki nie tyle ze względów estetycznych (choć i to powód niepośledni), lecz dla tego, żeby czytający miał gdzie robić swoje uwagi.

185 Pożądany kształt liter.

Nawiasowo niech wolno mi będzie zrobić uwagę odnośnie do kształtu liter, nad którym robiłem przez czas dłuższy doświadczenia. Przyszedłem do wniosku, że jeżeli druk jak najmniej nużyć ma wzrok, jeżeli oko przy czytaniu z możliwą łatwością ma przebiegać wiersze, to 1) litery powinny być pozbawione wszelkich dodatkowych kresek i ozdób; 2) każda litera powinna być zbliżona do jednakowego rozmiaru na szerokość i wysokość, czyli że o n. p. miałoby kształt kółka matematycznego, m, s, u, z, kwadratu i t. p.; 3) zamiast splątanego a należałoby używać prostego *a*, a wmiejsce t zbliżonego do ł, т.

Myśli powyższe oddaję niniejszym pod rozbiór światłych wydawców i tłokarzy.



UZDROWISKO

czyli Zakład, w którym chorzy leczą się zapomocą środków przyrodzonych nie sztucznych, a zatym z wyłączeniem wszelkich leków.

W BOJAROWIE

pod Warszawą przy stacyi drogi żelaznej Nadwiślańskiej **„Otwock"**, godzina jazdy z Warszawy (trzy pociągi dziennie z Warszawy i napowrót),—2 wiorsty od stacyi.

Uzdrowisko położone jest w okolicy nader zdrowotnej, osłoniętej, śród borów, należących do zakładu. Bystra o niezwykle czystej wodzie rzeka (Świder), przepływa przez uzdrowisko, tworząc przyrodzony przewiew (wentylacyją). Położenie wysokie, ziemia sucha, powietrze suche balsamiczne. Okolica ta dla powyższych sprzyjających warunków zdrowotnych umyślnie na uzdrowisko wybraną została.

Głównymi czynnikami leczniczymi w uzdrowisku są: powietrze, woda, światło, ciepło, zimno, pokarm, ruch i spoczynek w umiejętnym do każdego osobnika zastosowaniu.

Godłem zakładu jest: „nil desperandum" nigdy nie rozpaczaj! albowiem **każda choroba jest do wyleczenia**, acz nie każdy stopień jej rozwoju. Cierpiący dla tego niechaj będą dobrej myśli.

W uzdrowisku leczą się między innymi, choroby uznawane dotąd za niewyleczalne, jako to: wady sercowe (z których na 8 zwykle 1-na dopiero jest nią w istocie), dna (artrytyzm), zastarzały gościec (reumatyzm), choroba cukrowa (diabetes mellitus), suchoty w pewnym stopniu i inne. W krótkim stosunkowo czasie leczą się w uzdrowisku zwykłe choroby, jako to:

nieżyty kiszek, żołądka, płuc, pęcherza, choroby nerwowe, t. z. kobiece i osłabienia ogólne.

Zastosowanie leczenia jest niezwykle skuteczne i z nader rzadkimi wyjątkami chory czuje zaraz w pierwszych dniach znaczną ulgę (która w zwykłych zdrojowiskach nastąpić ma pospolicie dopiero po kuracyi w późniejszym czasie!).

Ta szybka skuteczność naszej metody bardzo dodatnio wpływa na usposobienie, odwagę i cierpliwość chorych.

Ponieważ uzdrowisko ma na celu wyłącznie uzdrawianie chorych, przeto też nie ma pozoru modnego zdrojowiska. Panie chodzą według upodobania w rannych, panowie w wygodnych ubraniach. Użytek z czytelni, gazet i fortepijanu bezpłatny. Poczta codzienna w miejscu, telegraf dochodzi.

Stół dwojaki, mięsny i jarski do wyboru. Tylko przy leczeniu suchot, bladaczki, dny, gośćca zastarzałego, choroby cukrowej i uporczywych zakażeń krwi dyjeta jarska jest stanowczym warunkiem leczenia i wyzdrowienia.

Pokój, łącznie ze stołem, leczeniem i z usługą w domu — rs. 3, 4 lub 5 dziennie, do wyboru; za usługę leczniczą płaci się osobno od 4 do 8 rs. miesięcznie. Opłata wnosi się za 2 tygodnie naprzód. Honoraryjum płaci się od **wyleczenia**, nie zaś od leczenia, stosownie do umowy i możności gościa. Niewyleczeni takowego nie płacą.

Pościel z powodów zdrowotnych powinni chorzy mieć własną; gdyż wychodzimy z zasady, że chory nie powinien sypiać w pościeli, którą drugi swoim wyparem (wyziewem) nasycił.

Uzdrowisko cały rok otwarte.

Porozumienie listowne za zwrotną marką. Lekarz ordynujący przez cały rok mieszka przy zakładzie.

W Warszawie przyjmuję w soboty od 4—6 po południu i w niedziele od 10—12 rano i od 4—6 po

południu we własnym mieszkaniu przy ulicy Marszałkowskiej (róg Hożej) pod liczbą 12a na 1-ym piętrze; tramwaj dochodzi.

Metoda zastosowana w uzdrowisku (o któréj wkrótce wyjdzie dzieło pod tytułem: „*Prawdziwa nauka leczenia w przeciwieństwie do sztuki lekarskiéj*" przez Moesa-Oskragiełłę) rozwiązuje pytanie niesienia pomocy ustrojowi w jego własnych usiłowaniach, zmierzających do uzdrawiania się samego. Skutki, mianowicie w chorobach zapalnych ciężkich z ostrym przebiegiem, jak n. p. w durze, zapaleniu płuc, mózgu kiszek i t. p. są doraźne i tak dodatnie, że w przeciągu 8—16 dni chorzy wyzdrawiają zupełnie.

OSKRAGIEŁŁO.

Bojarowo, w kwietniu r. 1884.



OMYŁKI w TŁOKU.

Pod	liczbą	62	wiersz	1,	Mpungn ma być *Mpungu.*
"	"	63	"	18,	spożywczych, ma być *spożytych.*
"	"	107	"	7,	sochoty, ma być *suchoty.*
"	"	150	"	7,	Nirsch'a ma być *Hirsch'a.*
"	"	182	"	1,	dobrym ma być *drobnym.*



St. Doręgowskiewicz

4.III 19..

Cena wydania trwałego	kop.	80
" " pospolitego	"	60


BN
BIBLIOTEKA
NARODOWA


Biblioteka Narodowa
Warszawa
30001019235354